

سلسلة العلوم الاجتماعية

الرضا النفسي

الباب الملكي للصحة والسعادة

دكتور أحمد عكاشة



الرضا النفسي

الباب الملكي للصحة والسعادة



برعاية السيدة

سوزان مبارك

المشرف العام

د . ناصر الأنصارى

الجهات المشاركة

جمعية الرعاية المتكاملة المركزية

وزارة الثقافة

وزارة الإعلام

وزارة التربية والتعليم

وزارة التنمية المحلية

المجلس القومى للشباب

وزارة التنمية الاقتصادية

تصميم الغلاف

د . إيناس حسنى

التنفيذ

الهيئة المصرية العامة للكتاب

الرضا النفسي

الباب الملكي للصحة والسعادة

دكتور أحمد عكاشة



٢٠٠٨

لوحة الغلاف من أعمال الفنانة : إيمان عزت

كإضافة جديدة لمكتبة الأسرة قدمنا على غلاف كل كتاب لوحة تشكيلية لفنان مصرى معاصر من مختلف المدارس والأجيال وهذه اللوحات لا تعبر بالضرورة عن موضوع الكتاب.

وتتقدم مكتبة الأسرة بالشكر لقطاع الفنون التشكيلية بوزارة الثقافة ومتحف الفن المصرى الحديث على هذا التعاون.

عكاشة ، أحمد.

الرضا النفسى: الباب الملكى للصحة والسعادة / أحمد عكاشة . ـ القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٠٠٨.

١٥٢ ص ؛ ٢٠ سم.

تدمك : ٣ - ٥١٠ - ٤٢٠ - ٩٧٧ - ٩٧٨.

١ ـ الصحة النفسية .

أ - العنوان .

رقم الإيداع بدار الكتب ١٦٩٠٤ / ٢٠٠٨

I.S.B.N 978 - 977- 420 -510 - 3

ديوى ١٥٧

تقديم

إن الحب والحنان وخصوصية المشاعر هى جذور سعادتنا وتعاستنا، فالتواصل الاجتماعى وعدم إيثار الذات، والتمركز حول الآخرين لهم تأثيرهم على الصحة النفسية والعصبية.

تختلف الآراء والتعريفات الخاصة بالصحة النفسية فمنهم من ينادى بأن الصحة النفسية هى التوافق مع المجتمع فى القيام بالمسئولية والإنتاج، وهذا غير صحيح، فلو كانت كذلك لما ظهر الفنانون والمخترعون والعلماء.

ويقول البعض الآن: إن الصحة النفسية هى القدرة على العطاء والحب دون انتظار لمقابل، ويفسرونها أنها التوازن بين الغرائز، والرغبات الخاصة.. والذات.. والضمير...

وأحيانًا.... نعرف الصحة النفسية على أنها القدرة على التأرجح بين الشك واليقين.

وتؤكد الدراسات أن قيمة الحب، والعلاقة الحميمية والرحمة، والتسامح والتضحية وخدمة الآخرين، وهى قيم فى كل الأديان والروحانيات لها تأثرها الواقى من الاكتئاب والقلق وأمراض القلب وطول الحياة.

ويتناول المؤلف موضوعات مختلفة لبعض الأمراض والمخاوف مثل الانتحار والاكتئاب والفصام بأنواعه، ويعرض أسبابه وطرق العلاج سواء بالعقاقير أو العلاج النفسى ويستشهد بالشخصيات العالمية مثل الرسام فان جوخ وأنه قد أمضى بقية حياته فى مستشفى للأمراض النفسية، ويفسر لنا أيضًا الفترة الزمنية التى يحدث فيها المرض والعوامل والظروف التى أدت إلى ظهور المرض. ويستعرض أسباب فشل الزواج، ويأخذ الموسيقار العالمى تشايكوفسكى مثالاً على ذلك ويؤكد أن أسباب الضعف الجنسى، هو القلق النفسى ويصف لنا طرق العلاج بإزاحة خوف المريض الجنسى وتوتره ويبعده عن التفكير فى هذه المشكلة. وبعد ذلك يوضح لنا كيف أن نوبات الصرع تحول بعض الحالات إلى شعلة تتوهج وتثير الضوء والإلهام لكثير من العباقرة ومنهم ديستوفسكى الكاتب الروسى الشهير. ويوضح لنا فى موضوع آخر أن

انتشار الإدمان بين الشباب يشكل خطورة على مستقبل أية دولة. ويأتى دور الصحة النفسية ويشرح أن للشخصية ثلاثة أبعاد هى: صورة الذات والصورة الاجتماعية والصورة المثالية ويوضح لنا أن التوافق بين هذه الصور الثلاث هو أحد أبعاد الشخصية النفسية.

أما عن موضوع التلعثم فيقول: إن كثيرًا من العظماء بدءوا حياتهم ولديهم صعوبة فى الكلام على هيئة تلعثم فى النطق ويزيد التلعثم إذا واجه الشخص الناس... ويكون التلعثم هنا علامة على فقدان الثقة فى النفس.... واضطرب فى التوافق الاجتماعى. وأقدم الشخصيات التى عانت من التلعثم هى سيدنا موسى عليه السلام ثم توالت الشخصيات ومن أبرزها ونستون تشرشل.

وينطلق بنا المؤلف ويعرف الذكاء على أنه القدرة على التعلم أو التكيف أو هو القدرة على التفكير المجرد، ويقول إن هؤلاء الذين أنعم الله عليهم بنعمة الذكاء تكون حاجتهم المعرفية دافعًا للبحث عن الحقيقة والبحث عن العلم وبعد ذلك يوضح لنا ظاهرة أخرى وهى الإدمان للسيجارة والحشيش. وهنا يطرح المؤلف العديد من الأسئلة، منها : هل هناك علاقة بين الشخصية وارتباطها بالتدخين؟ وما تأثير السيجارة على الذكاء وعلى الجسم؟ وما تأثير الحشيش فى الجسم؟ ويوضح أن تأثير الحشيش نفسيًا حسب شخصية الفرد واستعداده.

ويختتم كتابه بموضوعين مهمين جدًا هما النوم والأحلام، ويوضح لنا أنهما مرتبطان ببعضهما البعض، ويؤكد أن النوم ليس نوعًا واحدًا كما نعتقد فهو نوعان مختلفان.

أما الأحلام - وكما يقول فرويد لنا - إن الحلم إشباع بديل محرف لرغبات مكبوتة، فالحلم يقوم بدور حيوى فى إزالة الذكريات غير الضرورية لكى يبدأ فى الصباح فى حالة نشطة قادرًا على مواجهة الحياة.

والمؤلف الدكتور أحمد عكاشة، أستاذ متفرغ بطب عين شمس، صاحب مدرسة علمية متميزة ومؤسس لهذه المدرسة فى الطب النفسى، ورئيس قسم الأمراض النفسية والعصبية بجامعة عين شمس، وعضو هيئة التحرير فى عدد من مجلات الطب النفسى فى العالم، وقد فاز بأكبر جائزة تمنحها الدولة وهى جائزة مبارك فى العلوم والتكنولوجيا لعام ٢٠٠٨ وقد أثرى المكتبة العربية بأعمال مهمة منها..

ومكتبة الأسرة تقدم كتابه «الرضا النفسى الباب الملكى للصحة والسعادة» ضمن إصداراتها هذا العام عن طبعته الأولى الصادرة عام ٢٠٠٦.

قبل أن تقرأ ......

مكتبة الأسرة ٢٠٠٨

الحب فى الأرض نوع من تخيلنا .. لو لم نجده عليها لاخترعناه ! هكذا قال شاعرنا القدير نزار قبانى .. وهذا مايؤكده عالمنا الكبير الدكتور أحمد عكاشة فى هذا الكتاب الرائع .

فهو يقودنا فى رحلة علمية طبية إنسانية بديعة لنتجول داخل أنفسنا ، ونغوص فى أعماقنا لنلتقط المفتاح الرئيسى للسعادة والنجاح .

إنه الحب قبل كل شىء ، وبعد كل شىء .. الحب الحقيقى البعيد عن الأقنعة ، المنطلق من نفس صافية ، ومشاعر طبيعية .

الحب الذى أثبتت الدراسات الطبية فى مختلف فروع الطب أنه دواء أكيد المفعول ، وأنه بلسم كل داء وعامل رئيسى يكمل دور العلاج ، بل ويزيد من فاعليته .

وذكرنى كتاب الدكتور أحمد عكاشة بكتاب آخر قرأته لكاتب أمريكى، وطبيب أيضاً لكنه طبيب أورام سرطانية ، فى ذلك الكتاب وضع تفاصيل تجربة إنسانية فريدة .. هى تجربته الشخصية . بدأها بلحظة يأس وإحباط داهمته وهو طبيب شاب بقسم الأورام ، يرى كل يوم مآسى المرضى ، ويرى نفسه وسط مجموعة كبيرة من الأطباء والممرضات العاجزين عن أن ينقذوا هؤلاء المرضى من شبح الموت المتربص بهم ..

فى تلك اللحظة التى كاد الطبيب الشاب أن يأخذ قراره بتغيير مجال تخصصه إلى أى فرع آخر من فروع الطب أضاءت فى حياته قصة إحدى مريضاته لتغير مسار تفكيره ، وأسلوبه كطبيب مع مرضاه ، ثم أدت إلى عدوله عن قراره بتغيير تخصصه ، وحماسه لكى يكمل مشواره ورحلته فى هذا القسم بالذات .

لقد رأى الطبيب تأثير الحب على تلك المريضة ، وكيف تتغير نتائج التحاليل عندها بعد زيارة زوجها الذى تحبه ويحبها أكثر من أى شىء فى الوجود ، وكيف أدى هذا الحب بعد فترة إلى شفاء سيدة كان محكوماً عليها بالنهاية ! .

ومنذ ذلك الحين غير الطبيب أسلوبه مع مرضاه ، فأضاف إلى روشتة العلاج ونظام الدواء عنصراً آخر ، وهو الاهتمام الإنسانى بمرضاه ، وتنمية مشاعر الحب والثقة بينه وبينهم .

وفى هذا الكتاب يحكى كيف أدى هذا الأسلوب إلى نجاحه ، بل وشهرته فى علاج السرطان بعد عدة سنوات ليصبح واحداً من ألمع الأطباء فى هذا الفرع من فروع الطب .

وهذا مايؤكده لنا العالم الطبيب .. والمفكر القدير الدكتور أحمد عكاشة فيشرح لنا بأسلوب يتميز بالعمق والبساطة أحدث نتائج الدراسات الطبية فى العالم حول الصحة النفسية ، ويوضح من خلال نتائج تلك الدراسات أن الصحة النفسية هى مفتاح الصحة البدنية ، بل مفتاح الحياة الحقيقية التى يشعر فيها الإنسان أنه - فعلاً - إنسانا ! .

ويقول الدكتور عكاشة فى كتابه : عندما حاول العلماء أن يضعوا أيديهم على أسباب الصحة النفسية ، أى أن يعرفوا ما الذى يجعل إنساناً يتمتع بصحة نفسية ممتازة ، وآخر يعانى من صحة نفسية متدهورة . وجدوا أن الرضا النفسى والحب هما أهم مايحمى الإنسان

من المرض النفسى بأنواعه المختلفة .

أن تعيش بين الناس ، أن تتفاعل مع المجتمع ، ألا تفكر فى نفسك فقط بل تهتم بمن حولك ، وأن تحاول أن يكون لك تأثير ودور فى حياة الآخرين . أن تحب ، أن تعطى بحب ورضا لمن يحتاج عطاءك . ألا تتمحور حول ذاتك فلا ترى سواها .

أن تتعاطف ، وتساند من هم فى حاجة إليك . أن تنجح فى عملك أياً كان هذا العمل ، وتشعر بإنجازك فيه .

لقد أثبتت الدراسات كما يقول الدكتور عكاشة أن المال وحده لايسعد .. والمجد وحده لا يسعد .. والشهرة وحدها لا تسعد .. إنما المقياس الحقيقى للصحة النفسية - التى هى بمعنى آخر السعادة - هو الرضا بغض النظر عن الثراء أو الفقر . الشهرة أو الحياة فى الظل . السلطة أو البعد عنها .

وكأن سطور الطبيب العالم د. عكاشة تقول : أحبوا .. اعطوا .. اخلصوا فى عملكم لا تتقوقعوا داخل أنفسكم بل ارموا أنفسكم فى أمواج الحياة بقلوب جريئة .. ولا تخشوا الغرق .. !

والآن أترككم مع فصول الكتاب المهم .. الممتع للدكتور أحمد عكاشة .. رئيس الجمعية العالمية للطب النفسى .. ورئيس الجمعية المصرية للطب النفسى . والعالم الجليل - قبل كل شىء - فى هذا التخصص الشائك .. !

نوال مصطفى

1 أكمل مشوار حياتك بالأمل والسعادة

يحاول جاهدا كل إنسان إطالة عمره ، وإزالة آثار الشيخوخة ، وتتعقد كل أسبوع المؤتمرات والندوات العلمية والاجتماعية والطبية لبحث أحسن الوسائل لإطالة العمر وبقاء الشباب ، وعطاء الأمل ، وينسى الكثير أن طول العمر دون جودة حياة هو مغنم أجوف !!!

تعرف منظمة الصحة العالمية أن الصحة تعنى جودة الحياة الجسدية والاجتماعية والنفسية وليست الخلو من المرض فيحتمل أن تكون الصحة معتلة بالرغم من عدم وجود مرض ، ومقياس الصحة الحالى هو جودة الحياة ، فالطب لا يتجه إلى الشفاء ولكن فى جودة الحياة ، بمعنى أن الطبيب عندما يبدأ العلاج عليه أن يفكر هل ستؤثر العقاقير على جودة الحياة على حساب إطالة العمر . إن جودة الحياة معناها مستوى الرضا والتمتع من خلال الأحوال الاقتصادية والاجتماعية والبيئية أى مرادفة لمفهوم الصحة المذكور سابقا .

وتدل البحوث الحديثة أن ترابط المال والقوة والسلطة بالسعادة أو الرضا هو سراب غير حقيقى ، فالمال قد يشترى بعض السعادة ولكن ليس الكثير منها والزيادة عن مستوى مادى معين لا يعنى مستوى أكثر

من السعادة ، فالإنسان قد يزيد ثراؤه مع مرور السنوات ولكن نادراً ما يزيد ذلك من سعادته .

وإذا أخذنا معدلات الرضا بين الشعوب مثل غانا والمكسيك والسويد وبريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية نتعجب أن مقياس الرضا واحد بالرغم من التفاوت البالغ فى الداخل . إذ إن كان المال والثراء لا يستطيع شراء السعادة .. فما هو المقياس ؟

أثبت مركز « بيو » للبحوث فى مسح وبائى على ٤٤ دولة أن الحياة العائلية هى أكبر مصدر للرضا ، وأن المتزوجين والمتزوجات يعيشون ثلاث سنوات أكثر من العزاب ويتمتعون أكثر من الناحية النفسية والجسدية ويعرف رجال الاقتصاد مفهوم « رأس المال الاجتماعى » وهى التآلف والتكاتف الأسرى والدينى وفى مجال العمل والجيرة وأن رأس المال الاجتماعى يتواكب مع جودة الحياة ، تماماً كما تتواكب درجة الإنجاز والرضا فى العمل بحسن الحال والإحساس بالأمل والسعادة بغض النظر عن العائد المالى .

إن أكبر إستثمار لسعادتنا هو المدة التى نقضيها مع أولادنا، وللأسف أن الظروف الاقتصادية الحالية فى مصر جعلت غياب الوالدين عن الأسرة سبباً فى التأثير على جودة الحياة .

لقد ثبت علمياً أن النسيج الاجتماعى هو الضمان لجودة الحياة ، الرضا والسعادة والوقاية ضد القلق والاكتئاب بل ينبه قدرة المخ على التفاعل على كروب الحياة . بل أنه يزيد من خلايا المخ والموصلات العصبية المسئولة عن اللذة والسعادة . تدل الأبحاث أن الإجهاد والكرب والاكتئاب يزيد من احتمال الوفاة أربع مرات عن المعدل الطبيعى . إن الكرب والقلق والاكتئاب والوحدة تؤثر على عضلة وشرايين القلب ،

ويزيد من كثافة الدم ، والتصاق الصفائح الدموية ويضعف جهاز المناعة. مما يجعل الفرد أكثر عرضة واستهدافاً للأمراض المختلفة .

ويركز الطب هذه الأيام على الأدوية والجراحات ، والعلاج الجينى ومضادات الميكروبات ، والحقيقة أن الحب والحنان وخصوصية المشاعر هى جذور سعادتنا وتعاستنا . إن المساندة الاجتماعية والتواصل مع الآخرين لها تأثير قوى على البقاء فى الحياة . وقد ثبت من خلال تصوير المخ أن الكروب والاكتئاب والعزلة تسبب ضمورا فى خلايا المخ خاصة فى الفص الخاص بالمزاج والتعلم والذاكرة والتكيف مع الحياة مما يؤثر فعلا فى نسيج المخ .

إن العلاج بمفرحات النفوس يوقف الضمور ويساعد على تكوين خلايا واتصالات عصبية جديدة . ولكن ما يهمنا تأكيد البحوث أن وجود الحب والعاطفة والمساندة الاجتماعية تساعد على تكوين الخلايا العصبية وزيادة الاتصالات بينهما ، وأن الانعزال والوحدة يسببان ضمورا فى المخ .

فالتواصل الاجتماعى وعدم إيثار الذات ، والتمركز حول الآخرين لهم تأثيرهم على الصحة النفسية والعصبية . إن الوحدة والانعزال تصيبان الفرد بأمراض القلب على عكس هؤلاء ذوى التواصل الاجتماعى والعاطفى ، ولا أعتقد انه يوجد عامل يحمى من أمراض القلب سواء نوعية الطعام ، الرياضة ، عدم التدخين ، الأدوية ، الجراحة والعلاج الوراثى ... الخ مثل الحب والتعاطف والتواصل . فقد ثبت أن الوحدة والحرمان تسببان سلوك التحطيم الذاتى غير المباشر . إن العزلة والوحدة تجعلان الفرد يعيش الحياة يوما بيوم بعكس هؤلاء الذين يعيشون فى تجانس اجتماعى . وتصبح المعادلة « عندما أشعر بالوحدة

أتغذى بكميات كثيرة من الطعام والدهون وأدخن بشدة وذلك يحمى أعصابى ويخفف آلامى » ، فبالرغم من إتباعك نظاماً غذائياً خاصاً وامتناعك عن التدخين ، وممارسة الرياضة فما زالت الوحدة والحرمان العاطفى أحد مخاطر أمراض القلب والموت المبكر ، وفى إحدى الدراسات ، اتضح إن الرجال والنساء الذين ينعمون بالحب أقل عرضة لانسداد الشرايين التاجية ، وفى بحث آخر ، كان السؤال : هل تظهر زوجتك حبها لك ؟ وهؤلاء الذين أجابوا « بنعم » كانوا أقل عرضة للذبحات الصدرية ، وكذلك وجد أن الرجال والنساء العزاب والمصابين بأمراض القلب والذين يعانون من الوحدة وعدم وجود الأذن الصاغية كانوا عرضة للوفاة ثلاث مرات أكثر من الذين يتمتعون بالتواصل والتعاطف .

وتؤكد المصداقية العلمية أن قيمة الحب ، والعلاقة الحميمة ، والرحمة ، والتسامح ، والتضحية وخدمة الآخرين وهى قيم فى كل الأديان والروحانيات لها تأثيرها الواقى من الاكتئاب والقلق وأمراض القلب وطول الحياة ، ويتضح أن الابتعاد عن الأنانية هو خير ضمان للصحة النفسية . نحن فى حاجة شديدة إلى عودة اكتشاف كلمة الحب والرحمة والتى قد تساعدنا على البقاء والتعايش فى عالم مملوء بسفك الدماء ، والحروب والقمع ، والقهر والكوارث المتكررة .

كان سابقاً يطلق على الشخصية « أ » من هو مدمن العمل والذى يتحمل المسئولية وإحساساً بالضمير الحى .. الذى يميل إلى الطموح والمنافسة وحب القوة هى الشخصية المعرضة لأمراض القلب ولكن ظهر أخيراً مايسمى بالشخصية « د » وتتميز :

١) « بالوجدان السلبى » أى القلق والهم والتشاؤم والعصبية .

٢) الابتعاد الاجتماعى أى اهتزاز صورة الذات وعدم الثقة والكتمان فى كل الأمور أى انسان منغلق على ذاته . وترتبط الشخصية بالتعرض لأمراض القلب .

م		زائف	أقل زيفة	محايد	أقل صحة	صحيح
١	أتواصل بسهولة مع الناس	٤	٣	٢	١	٠
٢	أعمل من الحبة قبة	٠	١	٢	٣	٤
٣	غالباً أتكلم مع الغرباء	٤	٣	٢	١	٠
٤	دائماً أشعر بالتعاسة	٠	١	٢	٣	٤
٥	دائماً عصبى	٠	١	٢	٣	٤
٦	دائماً أشعر بالإحباط فى المجتمعات	٠	١	٢	٣	٤
٧	أتخذ الموقف السوداوى من الأشياء	٠	١	٢	٣	٤
٨	أجد صعوبة فى البدء بحديث	٠	١	٢	٣	٤
٩	دائماً فى مزاج عكر	٠	١	٢	٣	٤
١٠	أنت إنسان كتوم	٠	١	٢	٣	٤
١١	أفضل الابتعاد عن الناس	٠	١	٢	٣	٤
١٢	دائماً فى قلق	٠	١	٢	٣	٤
١٣	عادة غرقان فى القلق	٠	١	٢	٣	٤
١٤	عند الاختلاط لا يوجد ما أتكلم عنه	٠	١	٢	٣	٤

الوجدان السلبى : أجمع الإجابة عن ٥، ٤، ٢، ٧، ٩، ١٢، ١٣

الابتعاد الاجتماعى : أجمع الإجابة عن ١، ٣، ٦، ٨، ١٠، ١١، ١٤

أنت شخصية « د » إذا كان الوجدان السلبى ٧ أو أكثر ، والابتعاد الجتماعى ١٠ أو أكثر .

2 الانتحار والاكتئاب.. لماذا؟

تفيد منظمة الصحة العالمية أن مليون نسمة ينتحرون سنوياً فى العالم بواقع انتحار كل ٢٠ ثانية وتزيد محاولات الانتحار إلى عشرة أمثال الانتحار .

ارنست هيمنجواى .. كاتب عمت شهرته الآفاق .. حصل على جائزة نوبل فى الأدب نظراً لإسهامه العالمى فى القصة .

كان محارباً .. تطوع فى الحرب الأهلية الأسبانية .

كان مغامراً عندما ذهب إلى الأدغال فى أفريقيا وأمريكا الجنوبية .

نجحت قصصه .. واشتهرت .. وكثير منها أصبح أفلاماً سينمائية .

وهو من الكتاب القليلين الذين تمتعوا بأموالهم وثرواتهم أثناء حياتهم.

كان يملك المال .. والقوة .. والجاه .. والشهرة ، والصحة أيضاً !

ومع ذلك اسودت الدنيا أمام عينيه .. وأحس بالاكتئاب يملأ حياته .

وأخيراً .. اختار أن يدخل مستشفى لعلاج الأمراض النفسية .. ولكنه هرب منه بعد عدة أيام .. وعاد إلى بيته .. ليطلق الرصاص على رأسه فيموت !

انتهى المجد والقوة والمال والثروة .

كانت صحته جيدة .. لم يشك من مرض خبيث أو غير خبيث .

لم يشعر بالألم فى أى جزء من أجزاء جسمه .. ولكنه عرف عذاب هذا الألم الذى يشعر به مريض الاكتئاب .

قصة أخرى .. بطلها الممثل الشهير جورج ساندورز .

إنه ممثل قدير مشهور .. حصل على جائزة الأوسكار .

وكان هو أيضاً يتمتع بالمال .. والقوة .. والجاه .. والشهرة .. وحب الجماهير .

اشترى جزيرة خاصة .. وعاش الحياة التى يحلم بها الكثيرون .

وفى وسط كل هذه المتع اطلق الرصاص على رأسه بعد أن قال : لقد سئمت الحياة !!

لماذا انتحر ارنست هيمنجواى ؟

ولماذا صرخ الممثل العالمى جورج صاحب المال والجاه قائلاً : لقد سئمت الحياة ؟

وأخيراً .. داليدا المغنية الفرنسية الشهيرة ذات الأصل المصرى .. والتى أصبحت مشهورة واستمتعت بالحياة بأقصى معانيها .. ونالت من المال والشهرة ما يكفى عشرات النساء .. وفى ريعان شبابها انتحرت بابتلاع كمية كبيرة من الحبوب المخدرة .

لقد كان كل منهم ضحية مرض واحد .. هو مرض : الاكتئاب .

وعندما نتحدث عن هذا المرض يجب أولاً أن نسميه : الاكتئاب الجسيم .

وهكذا يمكن أن نفرق بينه وبين حالة أخرى هى الاكتئاب الخفيف.

والاكتئاب الجسيم عبارة عن استعداد خاص فى الجهاز العصبى ومركز العواطف فى المخ .. مع وجود عدم الاتزان فى بعض الموصلات العصبية بالجهاز العصبى .

وهكذا يشعر الإنسان بالاكتئاب دون وجود سبب واحد مباشر لهذا الإحساس فى حياته .

وهكذا .. من الممكن أن يكون الإنسان ناجحاً فى حياته .. متمتعاً بصحة جيدة .. يملك المال .. ومع ذلك فإن مرض الاكتئاب الجسيم قد يصيبه مثل أى مرض جسدى آخر .

أما الاكتئاب الخفيف .. فهو الحالة التى تحدث نتيجة لظروف خارجية فى حياة الفرد .. هذه الظروف تنتهى إلى إحساسه باليأس والقنوط والحزن ، ويسمى حالياً بعسر المزاج .

والاكتئاب مرض عالمى .. فهو موجود بين سكان مختلف بلدان العالم.

وتؤكد هيئة الصحة العالمية أن نسبة تتراوح ما بين ٣٪ و ٥٪ من عدد سكان العالم مصابون بمرض الاكتئاب .

وهذه النسبة ليست قليلة .. فمثلاً لو أخذنا بلداً مثل مصر .. يصل تعداد سكانها إلى حوالى ٧٠ مليون نسمة .. فإن عدد مرضى الاكتئاب الجسيم فى مصر يصل عددهم إلى حوالى مليون وربع مليون مريض !

وعادة ما يزداد انتشار هذا المرض بين النساء أكثر من انتشاره بين الرجال .

وعامل الوراثة له أهميته فى هذا المرض .

ولكن .. عندما نتحدث عن الوراثة هنا فإننا لا نحتم وجود المرض عند الأب .. أو الأم .. ولكن المقصود هنا ولادة الإنسان ولديه استعداد

خاص للإصابة بمرض الاكتئاب ، فإذا أصيب أحد الأبوين بالاكتئاب فلا تزيد النسبة بين أبنائهم عن ١٢٪ .

وتحدث الإصابة بالاكتئاب عند مجموعة من الناس لهم غالباً هذه الصفات الجسدية ولكنه قد يحدث فى أى صفات جسدية :

- الميل إلى البدانة .
- قصر الرقبة .
- الوجه المستدير .
- البطن الكبير .
- الأطراف الضعيفة إلى حد ما .

مع اضطراب الموصلات العصبية ، وبعض المعادن والكورتيزون .

وتختلف أعراض وملامح هذا المرض من شخص إلى آخر !

فعادة تزحف الأعراض ببطء على المريض .

وفى حالات أخرى تظهر فجأة .. ودون وجود لأى عوامل مثيرة .

ولكن .. كيف تكون حالة المريض ؟!

أول ملامح المرض - الاكتئاب :

وتزداد أعراض الاكتئاب والحزن فى فترة الصباح .. ثم تتحسن تدريجياً أثناء اليوم .. حتى تقل حدتها عندما يأتى المساء .

وهكذا .. يصحو المريض فى الصباح وهو يشعر بالانقباض الشديد .. وتقل حدة هذا الإحساس خلال ساعات النهار بالتدريج حتى تختفى فى المساء .

وعادة تكون شدة هذا الاحساس بسيطة فى بادىء الأمر .. فإذا لم

يتم العلاج فإن الحالة تزداد شدة .. وكلما تأخر العلاج زادت شدة الحالة .

وهكذا تبدأ الحالة بأن يفقد المريض القدرة على التمتع بمباهج الحياة .

ونلاحظ أن الروح المعنوية للمريض فى هبوط مستمر .. ويلاحظ الجميع أنه قد أصبح « مكسور النفس » !

ويبدأ المريض فى التساؤل عن أهمية الحياة .. وعن جدواها .. وتحيط به دائماً سحابة من اليأس والانقباض .. بل والخوف أيضاً .

وليس غريباً أن يصاحب ذلك نوبات متكررة من البكاء الهادىء .. والحزن الدفين .

ثم تزداد حدة هذا الاكتئاب ويحس المريض بفقدان الأمل .

وهكذا يتخلل حياته الرعب والخوف .. ويشعر بالارتباك الشديد !

ويقول المريض لنفسه :

- إنى أملك كل شىء ومع ذلك لا أستطيع التمتع بمباهج الحياة .

- لماذا لا يأتى الموت وأستريح .

- الحياة لا تستحق أن أعيشها .. هل كتب على أن أعيش سنوات العذاب .

- أسوار الحزن تحيط بى من كل جانب .

- الأنوار فى كل مكان .. ولكن حياتى سوداء .

أما الظاهرة الثانية فهى التغييرات النفسية .

- بطء التفكير .

- قلة الانتباه والسرحان .

- عدم القدرة على التركيز .
- اختفاء سرعة البديهة .
- وأحياناً تتأثر الذاكرة .
- ومن الملاحظ أن المريض يضخم الأمور البسيطة العادية .
- إنه يخاف من الموت بسبب هذه السيارات التى تمرق فى الطريق .
- وقبل أن يوقع على أى ورقة يشعر بأن هناك عقوبة ما تنتظره .
- وإذا خرج ابنه .. فهو دائم التوتر .. إنه يخاف عليه من إصابة الطريق .. والموت الذى قد يداهمه ؟!!

وقد يبدأ المريض فى اتهام نفسه بالخطيئة .. والتلوث الخلقى .. وارتكاب المعاصى !

وتأخذ الأعراض هذا الطابع غير الواقعى :

فالسيدة التى تعدى عمرها الخمسين تؤنب نفسها لأنها ابتسمت لابن الجيران الذى لم يتجاوز السادسة عشرة !

ويشعر الرجل بتأنيب الضمير .. صحيح أنه الآن فى الستين من عمره ولكنه يتذكر بمزيد من الألم هذه الفتاة التى وعدها بالزواج منذ خمسة وأربعين عاماً .. ولم يتزوجها !

وهكذا يبدأ المريض التنقيب فى الماضى باحثاً عن سبب لهذا الشعور الجاف بالذنب .

وقد يتجه المريض إلى اتجاه خاطىء .. حيث يشعر بالآلام الشديدة فى أجزاء مختلفة من جسمه وتبدأ ٧٠٪ من حالات الاكتئاب بالآلام والشكاوى الجسدية .

ويبدأ فى زيارة الأطباء شاكياً من مختلف الأمراض .. وفى كل مرة

يقول له الطبيب : أنت سليم ! وحالتك نفسية !!

وعادة ما تكون هذه الآلام فى صورة :

- صداع دائم فى أعلى الرأس .

- طنين فى الأذن .

- ضيق فى النفس .

- صعوبة فى الهضم .

- دوار .. ودوخة .

- ألم فى الساقين والذراعين والاكتاف .

- حرقان فى الجلد .

- ألم فى فروة الرأس .

وفى بعض الحالات قد يصل الأمر إلى إجراء عملية جراحية لمريض لا يشكو أصلاً من أى مرض عضوى .. فالألم أصلاً بسبب نفسى .

ولكن شدة الألم والخطأ فى التشخيص أدى إلى إجراء جراحة لا مبرر لها أصلاً .

وعند الإصابة بهذا الامرض نجد أن المريض يشعر بعدم أهميته .

أنا غبى .. أنا لا أستحق أى نجاح .. أنا فاشل فى الحياة .

بل إنه يقول للطبيب : لا تتعب نفسك .. فأنا لا أستحق العلاج .. أولادى أحق بهذه الأموال التى تضيع على العلاج .. أتمنى الموت .. هل تساعدنى فى التخلص من حياتى .

وأحياناً تنتاب المريض أحاسيس غير منطقية :

إنه يؤكد أن معدته لا تعمل .. وأن مخه ناقص التكوين .. وأن

مصرانه الغليظ مسدود !!

وإذا حاول الطبيب إقناعه بغير ذلك فإنه يفشل !

الظاهرة الثالثة عند الإصابة بمرض الاكتئاب هى : الأرق الشديد .

إن المريض هنا ينام فى أول الليل ساعتين أو ثلاثاً ليصحو والكل نائم .. ثم يعجز تماماً عند النوم بعد ذلك .

كذلك يعانى المريض من حالة فقدان الشهية .

وليس غريباً أن ينخفض وزنه كثيراً ويصاب بالضعف الشديد .

ويتم أحياناً تشخيص الحالة على أنها إصابة بمرض السكر أو الدرن أو السرطان نظراً للنقص الشديد فى الوزن .

ويصاحب النقص الشديد فى الوزن الإصابة بالإمساك .. اضطراب الدورة الشهرية عند النساء .. والإصابة بالضعف الجنسى عند الرجال .

ولكن .. كيف يبدو المظهر الخارجى لمريض الاكتئاب ؟

- إن الحزن يرسم ملامحه على وجه المريض .
- أما عيناه .. فإنهما تبدوان متعبتين .. والجفن العلوى يبدو ثقيلاً مسدلاً .. أما الجفن السفلى فهو متورم .
- وتتقوس الحواجب حول هذه العيون الحزينة .
- وتتدلى زاوية الفم وكأن المريض لا يستطيع أن يرفع فكه .
- وتظهر على الشفاه علامات الامتعاض والايأس .
- ويسير المريض وهو مقوس الظهر .. لا يرفع عينيه .. ولا يحرك يديه .
- كما أنه لا يعرف كيف يعبر عن ذاته : فإذا تكلم فإن صوته يكون

منخفضاً .. متهدجاً .. متقطعاً .. والكلمات البسيطة تخرج بصعوبة من فمه !

- وأحياناً يصاب المريض بهبوط حركى .. وكسل عام .. وخمول ذهنى وجسدى .

- وفى بعض الحالات يحدث العكس :

حيث يصاب المريض بحالة تهيج .. وحركة دائمة .. بحيث لا يستطيع الجلوس .. ويبدأ فى السير ذهاباً وإياباً بدون توقف .

وهو يرفض الذهاب إلى العمل .. والاختلاط بالناس والأصدقاء .. ويهمل الاهتمام بمظهره وهندامه .. ونظافته .

ويعتبر الانتحار من أكثر أعراض الاكتئاب خطورة .. فالفرد هنا ينهى حياته .

وينتحر حوالى ١٠٪ من مرضى الاكتئاب .. وإن كانت هذه النسبة ترتفع فى بعض الحالات إلى ١٥٪ .

ومن المؤكد أن اكتشاف هذه الحالة - مبكراً - يمكن أن ينقذ المريض بشكل حاسم من كل هذه المتاعب .

ويقال إن حوالى ٧٠٪ من كل حالات الانتحار الناجحة تكون بسبب حالات الاكتئاب الذى لم يتم اكتشافه .

ولحسن الحظ .. فإن نسبة الانتحار فى مصر تقل نسبتها عن العديد من بلدان العالم .

ففى بحث قمنا به فى مصر اتضح أن نسبة الانتحار تتراوح من ثلاثة إلى أربعة بين كل مائة ألف إنسان .

وهذه بالطبع نسبة بسيطة إذا قورنت بدولة مثل المجر .. أو دول الاتحاد

السوفيتية حيث ترتفع نسبة الانتحار بها إلى ٤٠ من كل مائة ألف .

ويتكرر حدوث نفس الشيء فى بلدان أخرى مثل ألمانيا .. الدنمارك.. السويد بل وفرنسا والولايات المتحدة الأمريكية .

ويبدو أن عامل الترابط فى الأسرة المصرية .. بجانب الإيمان بالله يحمى مريض الاكتئاب من اتخاذ قرار الانتحار .

ولكن .. هل من الضرورى أن يكون الاكتئاب هو العلامة الأولى والأساسية لوجود هذا المرض ؟

الرد .. لا !

صحيح أن اسم هذا المرض هو الاكتئاب ، إلا أنه أحياناً يظهر بدون الاكتئاب !

ويسمى بالاكتئاب « المقنع » أو حتى « الباسم » .

إنه يظهر على صورة أرق .. ألم فى البطن .. ضعف فى القوة الجنسية .. صداع .. قىء .. ويحدث هذا القىء خاصة فى الصباح !

وهكذا نلتقى بهذه الزوجة التى تبقى فى البيت .. ترفض الخروج لزيارة الأصدقاء .. وتفضل البقاء وحيدة فى حجرتها .

صحيح أنها قد تضحك .. ولكن كل هذه الأعراض يجب أن تدفعنا للتفكير فى احتمال وجود مرض الاكتئاب .

صورة أخرى قد نلتقى بها أيضاً .

إنها صورة الموظف الذى يبدأ فى إهمال عمله .. تقل كفاءته .. ونجد أنه يتردد فى اتخاذ أى قرار .. ويجد صعوبة فى التركيز .. ويشكو من فقدان الشهية .

عندما نسمع هذه الشكاوى يجب ألا ننسى مرض الاكتئاب .

قد نلتقى بمن يشكو من ألم فى البطن .. أو صداع فى الرأس .. يصاحب هذا الألم القىء وخاصة فى الصباح .

مثل هذا الإنسان تصبح حياته لا تطاق .. ويصاحب ذلك فقدانه للطموح .. وعدم الاهتمام بأى شىء !

وتشمل كل أفكاره عن الماضى والحاضر والمستقبل السواد والتشاؤم .

هنا أيضاً يجب أن نتذكر مرض الاكتئاب .

ويتناوب مع الاكتئاب أحياناً نوبات من الإنبهاج أو الهوس .

وفى هذه الحال نجد أن المريض كثير الحركة .. متهيج دائماً .. عنده حب شديد فى السيطرة .. أفكاره متضاربة .. كثيرة الضحك .. مغرور جداً .. عنده إحساس واضح بالعظمة .. وكل هذه الأعراض عكس الاكتئاب تماماً .

وهكذا قد يصاب المريض بنوبة من الاكتئاب .. وبعدها بنوبة أو نوبتين من المرح ، ويسمى بالاضطراب الوجدانى ثنائى القطب .

أو يصاب بنوبات الاكتئاب وحدها أو نوبات الابتهاج أو الزهو فقط !

كل هذه الحالات تتحول إلى عذاب مرير يشعر به المريض .. وليس غريباً بعد ذلك أن يحاول الهروب من هذا العذاب : بالانتحار !

ومن الواضح أن الآلام التى يشعر بها مريض الاكتئاب أقصى من أى ألم جسدى آخر .

فنادراً .. ما نسمع عن مريض القلب أو المرض الخبيث أنه انتحر .

نفس الشىء يمكن أن يقال عن مريض الكليتين . ولكن فقط إذا أصيب بالاكتئاب .

ولكن من المألوف أن نسمع قصة مريض الاكتئاب الذى انتحر .. إن

ذلك يؤكد حقيقة هامة هى : إن ألم الاكتئاب أقسى من أى ألم آخر .

ويخطىء من ينظر باستخفاف إلى حالة الاكتئاب .

فمريض الاكتئاب يعانى .. ولا يتدلل .

ومن الضرورى علاجه : فوراً !

ولا ذنب لهذا المريض إذا ظلت حالته كما هى ، فى الوقت الذى تقول له فيه العائلة : شد حيلك !

فالعلاج يكون بالمداواة والمواساة .. وباستعمال الدواء المناسب يعود المريض إلى حالته الطبيعية بلا مشاكل ، وبالطبع العلاج النفسى المساند له أهميته مع العلاج الكيميائى .

ومن الملاحظ عن هذا المرض أنه يصيب الأذكياء أكثر من متوسطى الذكاء .

وهو يكثر بين المهنيين .

وينتشر بنسبة أكبر بين المثقفين .

وهناك أكثر من مثال عن قادة عظام .. وأدباء .. وفنانين .. وعسكريين أصيبوا بهذا المرض وتم علاجهم وشفاؤهم أيضاً .

ويمكن القول إن هذا المرض قد أصبح قابلاً للشفاء بعد عام ١٩٥٧ .

ففى هذا التاريخ تم اكتشاف الأدوية المبهجة ، مفرحات النفوس التى استطاعت أن تعطى الشفاء فى ٧٠٪ من الحالات !

أما باقى الحالات فهى تحتاج بجانب الدواء إلى جلسات كهربائية .

والجلسة الكهربائية تختلف عن الصدمة الكهربائية .

فالجلسة الكهربائية تتم تحت تأثير المخدر .. وبذلك لا يشعر المريض بأى شىء .. وهذا بالطبع على عكس الاعتقاد السائد .. فالجلسة

الكهربائية غير مؤلمة .. وهى تتم والمريض تحت تأثير مخدر عام .. وهذه الوسيلة المؤكدة فى إعطاء الشفاء لكثير من الحالات وتسمى الآن بجلسات تنظيم إيقاع المخ .

إن الاكتئاب مرض مؤلم .

ولكن اكتشاف وجود المرض والمسارعة بعلاجه يمكن أن تعطى الشفاء الكامل .. أى السعادة الكاملة لمريض لا يعرف الراحة فى الحياة !

ونظراً لأن هذا المرض معرض للنكسات فى كثير من الحالات .. فقد ثبت أن عقار الليثيوم ومضادات الصرع ومضادات الاكتئاب لها فاعلية فى الوقاية من الإصابة بالمرض أو خفض شدته ومدته .

3 الفصام ليس ازدواج الشخصية

فان جوخ .. الرسام العالمى الهولندى الشهير .. انتهت حياته فى أحد مستشفيات الأمراض النفسية .. حيث أطلق الرصاص على بطنه .. ومات !

وتقول القصص التى ترددت عن حالته :

لقد كان يعانى من نوبات تهيج شديد .. يسمع أثناءها بعض الأصوات بل ويرى الخيالات !

بل .. وكان يؤكد أنه مضطهد من الجميع .

وكانت آلامه شديدة .. تدفعه إلى الصراخ أحياناً .

بل وعبر عن هذه الآلام برسوماته المتعددة .. التى اختلفت فى آخر أيام حياته .. وأصبحت مميزة الألوان .. حيث تتضح فيها لمحات الحزن.

أما عن تصرفاته الشخصية .. فقد أكد كل من يعيش حوله أنها تصرفات شاذة وغريبة !

ويكفى هذا الفعل المثير : عندما قطع إحدى أذنيه وأرسلها إلى امرأة

تعيش فى بيت للدعارة .

والعجيب أن علاقته بهذه المرأة لم تكن علاقة وطيدة كما يعتقد البعض .

وهكذا .. كان قطعه لأذنه وإرسالها إلى هذه المرأة مجرد نزوة غريبة شاذة وتصرف لا يمكن تفسيره بأى منطق !! وعندما نراجع حياة فان جوخ نجد أنه كان إنساناً سليماً .. يعيش بتوافق مع المجتمع الذى يحيط به ، وفجأة يحدث الاضطراب فى سلوكه وأفكاره بل وعواطفه أيضاً .

بل إن إدراكه لمختلف الأمور يختلف .

ويبدأ فى سماع أصوات لا وجود لها فعلاً .

ويرى خيالات لا يراها أحد غيره .

ثم تنتابه نوبات من الهياج .. والمعاناة والخوف والفزع .

وينتهى به الأمر أن يقضى على نفسه !

كل هذه الأشياء ترجح كفة إصابته بأحد أمراض الفصام .

ويقال إن ذلك من تأثير المشروب الكحولى الذى أدمنه أو مرض فى الأيض يتميز بنوبات آلام فى البطن .

وعندما أقول الفصام فأنا لا أعنى ازدواج الشخصية كما يظن البعض .

فالأفلام التى رأيناها مثل : ٣ وجوه لحواء .. دكتور جيكل ومستر هايد .. بئر الحرمان .

فى كل هذه الأفلام كنا نلتقى بحالات ازدواج الشخصية .. وهى الحالات التى تحدث عند الإصابة بالأمراض الهيستيرية النفسية .

أما الفصام فهو يختلف عن ذلك تماماً :

إنه انفصال بين التفكير والعاطفة .

وهكذا يكون وجدان الإنسان المريض غير مناسب مع تفكيره .

وينتشر مرض الفصام بين كل شعوب العالم بنسبة تتراوح ما بين ١-٣٪ معنى ذلك أن عدد مرضى الفصام فى مصر يصل إلى حوالى نصف مليون مريض !!

ويهاجم هذا المرض الإنسان وهو فى مقتبل عمره .

فأكثر من ثلثى الحالات تظهر على الإنسان عندما يتراوح عمره ما بين سن الخامسة عشرة والخامسة والعشرين .

وينتشر هذا المرض بنسبة متساوية بين الرجال والنساء .

فهو لا يختص بجنس بعينه .

ولكن .. لماذا يحدث مرض الفصام ؟

وهل هناك استعداد وراثى للإصابة به ؟

وهل ظروف البيئة التى تحيط بالإنسان .. يمكن أن تسبب حدوث هذا المرض .

وهل يؤدى حدوث الاضطرابات الكيميائية الداخلية فى الجهاز العصبى إلى الإصابة بهذا المرض ؟

الواضح أن كل هذه العوامل تلعب دوراً هاماً فى حدوث مرض الفصام:

فالعامل الوراثى .. والاستعداد الوراثى للإصابة بالمرض له دور.

والعوامل المحيطة بالإنسان فى حياته اليومية تلعب دوراً للإصابة بهذا المرض .

والإجهاد والاغتراب يمكن أن يساعدا على حدوث المرض .

وهكذا .. فإن حصيلة كل هذه العوامل تفجر الاستعداد الكيميائى فى المخ .. وهكذا يتم توليد مواد كيميائية .. تماماً مثل الأدوية التى يطلق عليها اسم : أدوية الهلوسة .

فهذه الأدوية مثل دواء « ال . اس . دى » تؤدى إلى حدوث الهلاوس والضلالات التى لا تختلف فى طبيعتها عن كل الأعراض التى تحدث عند الإصابة بمرض الفصام .

وهكذا توقف العلماء طويلاً أمام هذا السؤال :

هل يحتمل أن يكون سبب حدوث الفصام هو تكون مواد مثل أدوية الهلوسة داخل المخ .. بحيث تسبب هذه المواد الإصابة بالمرض عند بعض الناس ؟

يبدو أن العلماء يوافقون الآن على هذا الاتجاه .

ومن هنا أصبح علاج مرض الفصام باستخدام المواد الكيميائية المضادة للمواد التى تسبب الهلوسة .

وقد ثبت أخيراً وجود علامات عضوية فى المخ عند مرضى الفصام على هيئة تغيرات فى نسيج المخ والخلية العصبية .. وكذلك فى النشاط الكهربى .

وهكذا أصبح استخدام هذه المواد الكيميائية وسيلة إلى تخفيض هذه الأعراض التى يعانى منها مريض الفصام .

ولكن .. كيف يمكن أن يظهر مرض الفصام .

ولكن .. كيف يمكن أن يظهر مرض الفصام ؟

أو ما هى هذه الصورة التى تعلن عن وجود هذا المرض ؟

مريض الفصام البسيط :

ولعل أوضح صورة لهذا المريض تتلخص فى وجود هذه الملامح :

شاب خجول .. لا يخرج من حجرته .. منطو .. توقف عن اتمام دراسته بعد أن فشل عاماً أو عامين .

مهمل جداً فى مظهره .. لا يهتم بالملابس التى يلبسها .. إذا نصحه أحدهم بالاهتمام بنفسه مثلاً .. لا يستجيب للنصيحة ولا يرد .. وكأنك تتحدث مع دمية أو إنسان آلى .

لا يستمتع بمباهج الحياة .

لا يهتم بقراءة الجرائد

ولا يفضل مشاهدة التليفزيون .

ولا يحب الجلوس للتحدث مع أى إنسان .

إذا كانت فتاة : فهى طيبة جداً .. ولا تعرف شيئاً من أمور الدنيا .

وإذا كان رجلاً فمن الممكن أن يقول الناس عنه أنه رجل طيب .. ولكنه فى نفس الوقت رجل فاشل .. لا يفعل أى شىء فى هذه الدنيا .

وقد يقع الأهل فى الخطأ عند احتضان مثل هذا المريض وفى نفس الوقت عدم عرضه على الطبيب للعلاج ، وهذا هو الواقع بالنسبة لهذا النوع من الفصام ، فمادام هذا المريض بعيداً عن الناس.. ولا يسبب المشاكل .. نجد أن هناك من يتركه هكذا . فى الواقع إن هذا شىء غير إنسانى .. لأنه يحول الإنسان إلى حيوان أليف .. منعزل !

وفى بعض الحالات يكون مثل هذا المريض مسلوب الإرادة .. ومن الممكن الإيحاء له للقيام بأى عمل .

مثل هذا المريض يمكن استغلاله بواسطة بعض المجرمين . فهو كما

قلنا مسلوب الإرادة .. وفى نفس الوقت بليد العاطفة .

فإذا كان رجلاً فمن الممكن دفعه إلى ارتكاب جريمة .

وإذا كان امرأة فمن الممكن أن تعمل فى الدعارة .

ولكن داخلياً .. لا يوجد حافز واحد يدفع الرجل المريض إلى ارتكاب الجـريمـة .. أو المرأة المريضـة إلى احـتراف الدعـارة .. وفى بعض القضايا .. قد تلتقى بالقاتل المريض بالفصام وتسأله لماذا فعلت ذلك ؟

فيقول : بلا سبب .

وتسأل : هل أنت نادم ؟

فيقول : ليه يعنى !! الله يرحمه !!

مثل هذا المريض يتوفى والده .. فلا يحزن .

تتزوج أخته .. فلا يفرح .

وهكذا تكون حالة الفصام البسيطة .. وهى . بالمناسبة - من الحالات التى يصعب علاجها .

الفصام المصاحب باضطراب فى التفكير :

أمـا النوع الثـانى من الفـصـام فـهو هذا النوع الذى يصـاحـبه وجـود اضطراب فى التفكير .

هنا قد نلتقى بالشاب المريض بهذه الحالة فنجد أنه غير قادر على التـركيـز .. ولا وجـود للتـرابط بين أفكاره .. وعندمـا يتـحـدث لا يجـد الكلمات التى تعبر عن المعنى .. وعندما يفكر يمزج الواقع بالخيال .

ولأنه غير قادر على تحديد أبعاد أى فكرة أو مشكلة ، نجد أنه يلجأ غالباً إلى دراسات شبه غيبية .

وهكذا يتحدث فى أمور الفلسفة .. والمنطق .. ويناقش أصول قضايا الدين .

ولعل أهم علامات حدوث هذه الحالة هى رسوب الطالب فى الامتحان .

وبالمناسبة فإن الطالب لا يرسب فى الامتحان إلا لأحد ثلاثة أسباب : فهو إما أن يكون غبياً .. أو مستوى ذكائه لا يستوعب العلوم التى يستذكرها .. أو يكون مريضاً .

أو أنه لم يذاكر أصلاً .

وأهم الأسباب المرضية هنا تكون مرض الفصام .

وهكذا نجد أن الشباب المريض يشعر بأن رأسه مزحم بالأفكار .

ولكن عندما نسأله نجد أنه لا يستطيع التعبير عن هذه الأفكار .

ثم تكتمل ملامح الحالة المرضية عندما يذكر هذا الشاب أن هناك من يسحب الأفكار من عقله بأجهزة خاصة .. بل وهناك من يسلط على مخه أشعة معينة .. لأنه يحقد عليه ، وآخر يريد أن يدفع مخه إلى التوقف عن العمل .

ومريض الفصام لا يستطيع اتخاذ أى قرار .. فهو إنسان سلبى .. يعطى دائماً الأعذار الواهية .

فإذا سألته : لماذا تنام طوال النهار فى سريرك ؟

هنا تسمع منه الأجوبة العجيبة :

- الجو بارد .

- أشعر بالصداع .

- أنا تحت تأثير تنويم مغناطيسى دائم .

الطعام .. ولهذا ينزعج عندما يلاحظ أن طعم القهوة مختلف .. فلا بد أن هناك من وضع له السم فى القهوة !

وفى حالات أخرى تكون صورة مريض الفصام مختلفة تماماً .

إنه يتوهم أشياء عجيبة : فهو أذكى البشر .. وهو أعظم الناس .. وهو قادر على اكتشاف ما فى عقل الآخرين .. وهو مخترع جبار .

وهذا الشعور بالعظمة يبدأ بأن يطالب بحقوقه فى إدارة شئون الدولة .. وتوجيه الرأى العام !

وفى حالات أخرى تسيطر ضلالات الغيرة على تفكير مريض الفصام.

فإذا تصور أن زوجته مثلاً على علاقة بأحد أصدقائه .. فلا مفر من سيطرة هذا التفكير على عقله .. ولا أمل فى انتزاع الفكرة من رأسه مهما كان الدليل .. ومهما كانت الحجج !!

وليس غريباً هنا أن يقول : إنهم ليسوا أولادى .. بل أولاد هذا الغادر .. وهكذا .

ومن أعراض الفصام أيضاً توهم وجود الأمراض .

فالمريض هنا يؤمن أنه مريض بالسرطان .

ومهما أكدت الفحوص والتحاليل عكس ذلك فإنه لا يصدق !

ويشكو مريض الفصام من أصوات يسمعها .. والواقع أنه يسمع بالفعل هذه الأصوات وحده .. دون أن يسمعها أحد غيره !

وهنا يقول عنه الناس إنه مجنون .. لأنه يسمع أصواتاً لا وجود لها .

والأصوات التى يسمعها مريض الفصام لها طابع خاص :

- إن هذه الأصوات قد تعلق على كل ما يفعل .

- أو تكرر وراءه أى شىء يقرأه !!

- وأحياناً يسمع صوتين يتبادلان الحديث عنه .

- أو يسمع أصواتاً تأمره بالقيام بعمل معين .

- أو تلعنه هذه الأصوات .. وتسبه وتهاجمه .. وتتهمه اتهامات شاذة!!

- ونادراً ما تشجعه هذه الأصوات ،، أو تمتدحه .

وليس غريباً أن يصرخ المريض فجأة وهو يقول :

- اسكت .. بلاش كلام .

- والله ما أنا عامل كده .

- أو : ابعد عنى أنت وهو .

إنه هنا يرد على أصوات يسمعها .. والناس حوله يتعجبون ويقولون :

مسكين .. إنه يحدث نفسه .. إنه مجنون !

وقد يصاب مريض الفصام بالهلاوس البصرية .

فهو يرى حيوانات تزحف فى اتجاهه .

وهو قد يشم روائح كريهة .

بل وقد يعتقد أن رائحته الشخصية كريهة تجعل الناس تنفر منه .

وهو يؤكد ذلك قائلاً : عندما أسير فى الشارع يهرب الناس من رائحتى إلى الرصيف الآخر !!

ولذلك يفضل الهروب من الناس .. والانعزال بعيداً عنهم .

ومن الممكن أيضاً أن يصاب مريض الفصام بالهلاوس اللمسية .

هنا يشكو المريض من هذه الأشياء العجيبة التى تسير تحت جلده .!

وعادة يشعر بذلك فى المناطق الجنسية .

فإذا كان المريض امرأة فإنها قد تؤكد أن هناك من يحضر ليلاً ليعتدى عليها جنسياً !!

وكان علاج الفصام صعباً .. ولكن بعد التقدم العلمى الواضح يعود ٧٠٪ من المرضى إلى حياتهم الهادية بعد العلاج .

ولكن الذى يجب أن يكون واضحاً أن علاج مريض الفصام يحتاج إلى إشراف : نفسى .. اجتماعى .. تأهيلى .

فمن الضرورى دراسة مستقبل هذا المريض .. وماذا يمكن أن يعمل بعد شفائه .. وهل يصلح لهذا العمل أولاً .

والأمل مشرق بالنسبة لعلاج مرض الفصام .. ففى كل عام يتم اكتشاف دواء .. وأصبح من الممكن القضاء على هذه الأعراض وتكييف المريض بعد ذلك اجتماعياً .

ويشك بعض العلماء أن فان جوخ كان يعانى من نوبات صرعية نفسية حركية .. بجانب اضطرابات معينة « بورفريا » .. ويتميز بنوبات من الألم الشديد فى البطن مصحوباً بأعراض عقلية ونفسية مختلفة .

ومن سوء حظ فان جوخ أن علاجه كان بالحمامات الساخنة .. والباردة .. وبعض النباتات المهدئة .

أما الأدوية التى تعالج المرض فلم يعرفها العالم إلا فى عام ١٩٥٢ .

وكذلك .. فإن جلسات الكهرباء لم تبدأ فى علاج مرض الفصام إلا فى عام ١٩٣٧ .

بقيت نصيحة هامة :

من الضرورى علاج حالات الفصام .. ومن الممكن أن يتم العلاج خارج المستشفى .

أما عن العلاج داخل المستشفى .. فهذا لا يتم إلا مع المريض الذى يرفض العلاج .

إنه هنا يكون خطراً على نفسه .. وخطراً على المجتمع .

ولذلك يجب أن يدخل المستشفى .. ليتم علاجه .. وشفاؤه .. ويتم كل ذلك باحترام كامل لآدميته !

4 الـــزواج الفـــاشـــل

كان ناجحا فى عالم الفن .

إن الموسـيـقـار الروسى تشـايكوفـسكى الذى ألف الكثـيـر من السيمفونيات والباليهات والكنشرتات .. والأوبرات !

كان أستاذا لامعا فى معهد الموسيقى فى موسكو .

ومع كل هذا النجاح الفنى لم يسعد بعلاقة عاطفة !!

زواجه القصير انتهى بالفشل، والعلاقة الوحيدة التى استمرت فى حياته كانت سيدة تكبره فى العمر بعدة أعوام .

كانت ترعى أعماله الفنية .. وتصرف له المعاش المالى الذى يضمن له حياة مرفهة .

ولكن .. اقتصرت العلاقة بينه وبين هذه السيدة على المجال الفنى فقط !

نعود إل زواجه القصير ونسأل :

لماذا فشل هذا الزواج ؟

قال البعض : إنه الفشل الجنسى .

وقد مات هذا الموسيقار العظيم عندما شرب الماء الملوث بميكروب الكوليرا .

وقيل إنه فعل ذلك عامدا .. حتى يتخلص من حياته بعد أن فشل فى إقامة علاقة سليمة بالجنس الاخر .

كذلك يقال إن سبب ضعفه الجنسى كان وراءه ميله لاقامة علاقة مع نفس الجنس . وأنه كانت له علاقات متعددة مع رجال فى فترات مختلفة من حياته .. وهكذا فشلت علاقاته مع الجنس الآخر .. وأصيب بالضعف الجنسى .

كان هذا السرد مجرد بداية لحديثنا عن الضعف الجنسى.

من المألوف إذا أصيب الرجل بالضعف الجنسى أن يبدأ رحلة العلاقة فى عيادة لعلاج الأمراض التناسلية .

وهنا يقول البعض : إننا أمام حالة التهاب فى البروستاتا .. أو تضخم بها . أو إضطراب فى الدورة الدموية .

وتبدأ سلسلة من الأبحاث .

ويبدأ العلاج بعمل تدليك للبروستاتا وكذلك جلسات كهربائية .

ولكن .. حتى ينجح العلاج يجب أن نعرف أولا هذه الحقائق .

فى معظم الحالات .. تنبع حالات الضعف الجنسى من مخ الإنسان .

ففى المخ مراكز متخصصة تتحكم فى القوة الجنسية .. اللذة .. ونوعية الإثارة .

ومن هنا يمكن أن نؤكد هذه الحقيقة .

أهم أسباب الضعف الجنسى هو القلق النفسى .

وأمامنا تفسير الكثير من المراحل الخاصة باللقاء الجنسى :

ففى خلال عملية الانتصاب .. يحدث تضخم فى الأوعية الدموية فى المناطق الجنسية .

أما عملية القذف .. فما هى إلا [illegible] فى تمدد الأوعية الدموية التى تتغذى بالجهاز العصبى اللارادى .

هذا الجهاز المركزى تتحكم فيه غدة خاصة بالمخ .

وهذه الغدة فى وسط منطقة الانفعال .

معنى ذلك أن القلق النفسى بكافة أنواعه من خوف .. إلى توتر .. إلى رهبة .. إلى شعور بالذنب .. كل هذه العوامل قد تؤدى إلى حدوث اضطراب فى هذا المركز المخى .

وهكذا يسبب هذا الاضطراب حدوث الضعف الجنسى عند الرجل.. أو البرود الجنسى عند المرأة .

فإذا استعمل مثل هذا المريض [illegible] فإنها لا تفيد !

وأؤكد هنا أن غالبية حالات الضعف [illegible] سببها القلق النفسى!

ولعل أقرب مثال على ذلك هو هذا الضعف الجنسى الذى يحدث فى شهر العسل !!

فالعريس هنا ليس له أى خبرة سابقة .

والعروسة تعانى من نفس النقص .

وفى نفس الوقت مطلوب من هذا العريس المرتبك أن يثبت رجولته فى أول أيام شهر العسل .. هذا بالرغم من الإرهاق النفسى والجسدى الذى يعانى منه بعد إجراءات الاستعداد للزواج .

فإذا عرفت الأم فى اليوم التالى للزواج أن شيئا لم يحدث .

فإنها تسخر من العريس .. الذى يصاب بالقلق على نفسه .. ويزداد

بذلك احتمال فشله فى اليوم التالى !

أما بالنسبة للفتاة .. فإنها تكون مرعوبة من هذا اللقاء الغامض الذى سمعت عنه كثيراً .. وهكذا لا تتعاون مع عريسها عند اتمام اللقاء وتكون النتيجة الفشل .

والفشل الأول يؤدى إلى القلق .

والقلق يؤدى إلى فشل آخر .

وهكذا ينتهى الأمر باحساس الرجل بأنه غير قادر على الاستمرار فى المحاولات الفاشلة .. ومن هنا يبدأ فى البحث عن علاج .

وفى الريف المصرى يقولون عن العريس أنه مربوط !

وأن السبب فى هذا الفشل هو السحر !

وهكذا يذهب إلى أحد الشيوخ ليعطيه الحجاب وبعض النصائح التى قد تهدىء من قلقه النفسى .. والتى فى بعض الأحوال تجعله قادرا على إستعادة ثقته بنفسه وهكذا ينجح زواجه ويستمر !!

أما فى المدينة .. فإن مثل هذا الزوج يذهب إلى الطبيب النفسى .

هنا يكون العلاج نفسيا .. ويستعمل الزوج الأدوية المضادة للقلق مع العلاج النفسى وذلك بعد أن يفهم الزوج جيدا السر فى الحالة التى أصابته .

ولكن .. هل القلق وحده من بين الأمراض النفسية يؤدى إلى حدوث الضعف الجنسى ؟

الرد لا !

فالمعروف أن مريض الاكتئاب يفقد أيضا القدرة والرغبة فى العلاقة الجنسية .

وهنا يجب أن نفرق بين الرغبة والقدرة .

فمريض الاكتئاب يفقد الرغبة والقدرة معا .

أما مريض القلق فإنه يملك الرغبة لكنه فى نفس الوقت يفقد القدرة! إنه يريد ولكنه غير قادر .

وفى بعض الحالات يفسر المريض اكتئابه بأنه بسبب الضعف الجنسى .

بينما يكون العكس هو الصحيح .. فالضعف الجنسى قد يحدث بسبب الاكتئاب .

وبالطبع فإن العلاج النفسى فى هذه الحالة يعطى الشفاء .. وتعود إلى الرجل قدرته ورغبته .. فالشفاء هنا مضمون .

وأحيانا يكون الفشل فى الحياة الزوجية بسبب حالة الرجل الذى تزوج حتى يخفى رغباته فى أن تكون علاقاته الجنسية مع رجل مثله !!

وهكذا تكون كل أحلامه فى اليقظة أو النوم عبارة عن علاقة مع رجل من نفس جنسه .. وإن كانت ممارسة هذا الشذوذ لم تتم بالفعل !

مثل هذا الرجل يهرب من مثل هذه الأحلام بالزواج !

إنه داخليا لا يميل إلى المرأة .. ولهذا ليس غريبا أن يشعر بعدم الرغبة فى قيام علاقة معها .. وينعكس ذلك على قدرته حيث يعانى من الضعف الجنسى !

وفى حالات أخرى يكون للعريس علاقات فعلية مع رجال مثله .. ولكنه يريد أن يخفى وجود هذه العلاقات الشاذة فيتزوج .. وليس غريبا أن يصاب بالضعف الجنسى .

ومن الجدير بالذكر .. أن هناك من يتزوج وينجح مع زوجته وفى

نفس الوقت تكون له علاقته برجل آخر !!

وقد يحدث نفس الشىء بالنسبة للمرأة .

إنها قد تميل إلى امرأة أخرى .. وعلى هذا ترفض الزواج من رجل .

ولكن تحت الضغط والإلحاح تتزوج لتعانى من البرود الجنسى .. فهى أصلا لا ترغب فى قيام علاقة مع رجل وإنما تفضل أن تكون نفس هذه العلاقة مع امرأة مثلها .

كذلك هناك أمراض أخرى تؤدى إلى حدوث البرود الجنسى عند المرأة .. أو الضعف الجنسى عند الرجل .

إنها الأمراض الهيستيرية .. وبعض الأمراض العضوية التى تصيب الجهاز العصبى مثل مرض السكر وشلل الساقين .

وفى النهاية نعود لنؤكد أن معظم حالات الضعف الجنسى نفسية !

فهى إما قلق .. أو اكتئاب .. أو شعور بالذنب .. أو هروب من انحراف أو شذوذ .

وكل هذه الحالات قابلة للعلاج إذا جاءت فى الوقت المناسب .

ويكون علاج الضعف الجنسى عبارة عن عملية تعليمية لفهم عملية الجنس .

وكذلك فى نفس الوقت عملية لازاحة القلق والاكتئاب والتوتر والخوف والرهبة .

ويستعمل أخيرا العلاج السلوكى فى علاج الضعف الجنسى .. ويبدأ ببعض الثقافة الجنسية للطرفين .. ثم اكتشاف المناطق الشبقية ثم كيفية اثارتها .

وأخيراً بعد كل هذه المقدمات التى قد تستغرق أسبوعين تبدأ

العلاقة الجنسية .

ودائما أقول لمريض الضعف الجنسى :

إن التفكير فى سرعة ضربات القلب يؤدى إلى ازدياد هذه السرعة .

والتفكير فى سرعة التنفس يخل بانتظامه.

وكذلك .. التفكير فى العملية الجنسية واحتمال فشلها يؤدى بالفعل إلى ذلك .

وهكذا يساعد الطبيب مريض الضعف الجنسى على إزالة خوفه وتوتره .. ويبعده عن التفكير فى هذه المشكلة .. وبذلك يستعيد المريض قدرته ورغبته الكاملة .. فخير من يقوم بالعملية الجنسية هو من لا يفكر فى كيفية القيام بها !!

جدير بالذكر أن منظمة الصحة العالمية فى تصنيفها للأمراض النفسية أعتبرت الشذوذ الجنسى هو أسلوب حياة وليس مرضاً نفسياً ومن ثم يعتبر علاجه عملاً غير أخلاقى ... وبالطبع لا توافق كثير من البلاد المعروفة بتقاليدها على هذا القرار .

5 الصرع والعبقرية والتخلف العقلى

أشتهر ديستوفسكى .. الكاتب الروسى الكبير .. والقصصى المعروف .. بتحليل الشخصيات فى قصصه بطريقة نفسية عميقة .

لقد كان فى قصصه قادراً على أن يدخل بعمق فى أعماق النفس البشرية .

وقد فعل ذلك دون دراسة لعلم النفس أو الطب النفسى .. ومع ذلك فقد نجح كل النجاح فى تقديم التحليل الدقيق .. العميق للنفس البشرية .

ويبدو أنه استمد جزءا كبيرا من إلهامه من النوبات التى كانت تعتريه أحيانا .. ومن إحساسه بالتغيير الذى يحدث له .. ومن إحساسه بأنه يصبح شخصا آخر خلال هذه النوبات .. وكذلك الانفعالات الغريبة التى تتراوح ما بين الخوف والانقباض والزهق والرعب .. وأحيانا من النشوة والمرح .

وتستمر هذه الانفعالات لدقائق يعود بعدها إل حالته الطبيعية ليسجل اختلاجات وجدانه وسلوكه .

ويسجل ذلك بالطبع على لسان أبطال قصصه .

ولكن .. ماذا كان يحدث لهذا الكاتب الكبير ؟

الجواب .. نوبات صرعية نفسية حركية .

وما حقيقة هذه الحالة ؟

الواقع أن سماع كلمة نوبة صرع عند الإنسان العادى تعنى نوبة من التشنج يرتمى بعدها المريض على الأرض وتختلج عضلات جسمه ويحتمل أن يؤذى نفسه عندما تتقبض أسنانه ليعض لسانه أو يجرح شفتيه .

وهذا الاعتقاد صحيح .. فى حالة إصابة الإنسان بالنوبات الصرعية الكبرى .

ولكن توجد أيضا نوبات صرعية خفيفة ، لا يغيب فيها الفرد عن الوعى ، ولا تختلج عضلاته .

وتحدث هذه النوبات عادة للأطفال .. حيث يشحب وجه الطفل .. وترتعش عيناه .. ويسقط القلم من يديه .. وإذا كان يمسك بكوب يقع منه على الأرض .. ثم يصاب بالسرحان لعدة ثوان أو دقائق .. يعود بعدها إلى وعيه تماما !

هنا قد توجه إليه الاتهامات الظالمة :

المدرسة تقول إنه دائم السرحان .

أو إنه غبى .. يتخلف فى دراسته .

أو إنه مشتت .. لا يركز الانتباه .

وتكون تقاريره المدرسية سيئة .. وفى أغلب الحالات يعاقبه الأهل على ذلك !

والواقع عكس ذلك تماماً :

فهو طفل مريض بالنوبات الصرعية الخفيفة المتكررة . ويمكن التأكد من تشخيص حالته باستخدام رسام المخ الكهربائى .

أما عن النوبات الصرعية النفسية الحركية فإن أهم ملامحها حدوث الاضطرابات الحركية التى تستمر عدة دقائق . وأحيانا نصف ساعة أو حتى ساعة .. ثم تختفى بعد ذلك تماما .

وكثيرا ما ينسى المريض ما قام به أثناء هذه النوبات .

وعادة تكون أسباب حدوث هذه النوبات ندبة .. أو إصابة .. أو عطبا .. أو تلفا فى أحد فصوص المخ المسمى بالفص الصدغى .. يشم خلالها المريض رائحة دخان .. أو غاز .. أو عفن .. دون وجود حقيقى لأى رائحة من هذه الروائح .

وهكذا يقول المريض إنه يشم رائحة غريبة .

ونادرا ما تبدأ حاله بسماع طنينى أو إحساس بالدوار . أو ضوضاء.. أو يرى بعض الأضواء .

ويلى ذلك قيامه ببعض الحركات الغريبة خاصة فى الفم واللسان .. أو إصابته بحالة من الشرود .. يتجول أثناءها فى الشوارع .

وهنا نجد أنه يقوم بأنواع متعددة من النشاطات والحركات بل وينطق بكلام كثير .

والمثير أنه لا يتذكر أى شىء من هذه التصرفات بعد أن تنتهى النوبة، فهو أثناء النوبة قد يضرب المحيطين به .. وقد يحدث العكس عندما تنتابه حالة استسلام أو خضوع لمن حوله .

وقد يتهم زوجته بتهم غير طبيعية .

وقد يضرب أطفاله ضربا مبرحا .

وقد يقوم بأعمال غريبة : فيخرج عاريا من الحمام أمام أطفاله .

وقد يسير فى الشارع بملابس النوم .

وقد يتبول وهو جالس أمام مكتبه .

وبعد أن تنتهى النوبة يحكى له الأقارب والزملاء كل هذه الأفعال وهو لا يتذكر شيئاً واحداً منها .

وليس غريبا أن تسيطر عليه فكرة أنه قد فقد عقله وأصيب بالجنون.. وليس غريبا أيضاً أن يعتقد أقاربه نفس هذا الاعتقاد !!

وأحيانا تنتاب المريض المصاب بالصرع النفسى الحركى نوبات من الهياج والصراخ والبكاء .. والاكتئاب .. المرح .. التفاؤل .. السعادة .. العظمة .

ويحدث ذلك دون وجود لأى سبب يثيره !

المهم أن هذه النوبات تستمر من دقائق إلى نصف ساعة .. أو ساعة بالكثير .. ويتكرر حدوثها مرة أو مرتين فى الأسبوع .

وهكذا يمكن أن نعرف النوبات الصرعية بأنها حالات دورية تتكرر على هيئة نوبات تحدث فى وجود أسباب خارجية .. أو فى عدم وجود هذه الأسباب .

ومن الضرورى التفريق والتمييز بين حالات الصرع والحالات النفسية الأخرى مثل النوبات الهيسترية .

ففى أثناء النوبات الهيسترية يصاب الإنسان بالشرود الذى يمتد لعدة أيام وينتهى فجأة !

وعادة يحدث ذلك للهروب من موقف ما أو مسئولية كبيرة .

ورسام المخ الكهربائى يمكن أن يحدد أحيانا حقيقة الحالة .

والمثير أن هذه النوبات الصرعية قد أصابت الكثير من العظماء .

نابليـون مـثـلا .. الأسكندر الأكـبـر .. قـيـصـر .. ابن سـينـاء .

ديستوفسكى .

وقد كان هناك اعتقاد شائع بأن النوبات الصرعية الكبرى يصاحبها فى بعض الحالات تدهور فى الملكات العقلية وبعض التخلف .

ولكن .. الواضح أن هذه النوبات لا يصـاحـبـهـا قـصـور أو تخلف وتدهور عـقلـى ، مـثل هـذا التـخلف الذى يصـاحب أنواعـا أخـرى من النوبات .

فالملاحظ أن النوبات الصرعية تتحول فى بعض الحالات إلى شعلة تتوهـج وتثـيـر الضـوء والإلهـام لكثـيـر من العـبـاقـرة .. كـمـا حـدث مع ديستوفسكى .. حيث عن طريقها استطاع أن يتعمق فى النفس البشرية ويصف الصراعات الدفينة بين الناس وبعضها البعض .

ولكن .. لماذا تحدث نوبات الصرع النفسى الحركى ؟

الواقع أن أسبابه قد تكون وراثية .. أو نتج عن إصابة فى الرأس.. أو إصابة الطفل بحمى .. أو أمراض عضوية أخرى خاصة فى متوسط العمر .

وهناك بالطبع الأدوية الخاصة بعلاج الصرع .

ونجـاح العـلاج يكون مـؤكـداً فى الحـالات التى تكون فـيـهـا البـؤرة محددة.. وفى مكان يمكن إزالته بالجراحة .

6 الإدمـــان والتـــعـــود

الفيس بريسلى ..

إنه ملك الروك أند رول .

وكلنا يعرف الشهرة التى نالها .

والوسامة التى كان يتميز بها .

وحب الجماهير الذى كان يتمتع به .

كلنا يعلم إنه كـــان يملك ســيــارة رولزرويس بمقـــابض من الذهب الخالص !

كان يعيش فى قصر فاخر .. فى حالة رضاء كامل عن النجاح المذهل الذى يحرزه فى كل خطوة .. وفى كل مكان .

ولكنه بدأ فى تعاطى الحبوب المنومة والمخدرة .

وبدأت قصته مع هذه الحبوب عندما لاحظ ازدياد وزنه .. وأصبحت رشاقته فى خطر .. ونصحه البعض بابتلاع الأقراص المنبهة .. فهى تساعد على فقدان الشهية .. وهكذا ينقص وزنه .

وفعلا .. بدأ بابتلاع الأقراص المنبهة فى الصباح .

والأقراص المنومة والمخدرة فى الليل .

واكتشف الأطباء أنه توفى وهو تحت تأثير كمية كبيرة من الحبوب المنومة .

ولم يعرف أحد السر وراء ابتلاعه هذه الكمية الكبيرة من الحبوب المنومة .

هل ابتلع هذه الأقراص لأنه يريد أن ينام ؟

هل كان يقصد الانتحار ؟

لا يعرف أحد السبب حتى الآن .. ولكن يثور السؤال الهام :

لماذا أدمن الفيس بريسلى هذه الحبوب المخدرة ؟

هل لأنه يخاف من المستقبل ؟

هل لأنه يريد أن يهرب من ذاته ؟

هل لخوفه من أن مجده لن يستمر ؟

لا أحد يعرف .. ولكن هذه القصة تجرنا إلى الحديث عن : الإدمان والتعود .

الادمان : حالة تسمم مزمن يؤثر على الفرد بسبب التعاطى المستمر للمواد المخدرة .

وهنا نجد أن المدمن يشعر برغبة قوية وملحة لتعاطى هذه المواد .. وهو يحاول الحصول عليها بأى طريقة .

ولكن .. ما هى هذه المواد التى يسعى المدمن إلى الحصول عليها ؟

إنها قد تكون الكحول .. والأفيون .. الكوكايين والهيروين.. الكودايين الموجود فى أدوية الكحة والإنفلونزا .. الحشيش.. الأدوية المنبهة ..

الأدوية المخدرة .. أو أدوية الهلوسة .

ويتجه المدمن باستمرار إلى زيادة الكمية التى يتعاطاها .. فهو لا يكتفى بالكمية التى ابتلعها من أسبوعين .. بل يزيد من الكمية باستمرار.

وهكذا تتأثر نفسيته وجمسه إذا توقف عن تعاطى هذه المادة .

هنا يشعر بأعراض جانبية مؤلمة مما يدفعه إلى العودة ثانيا إلى تعاطى هذه المادة .

أما التعود .. فهو شىء مختلف .. إذ يتعود الإنسان ويعتمد فى حياته النفسية والجسمية على تعاطى هذه المادة دون أن يزيد من الكمية التى يبتلعها .

فهو مثلا يتعود على شرب ثلاثة فناجين من القهوة يوميا .. أو علبة من السجائر .. أو ثلاثة أقراص مهدئة .

وهو يستمر على استعمال كمية ثابتة لا تزيد .. وحتى إذا توقف عن استعمالها لا يشعر بالمتاعب الشديدة الناتجة عن الأعراض الجانبية .

فالإدمان ظاهرة نفسية ، اجتماعية ، اقتصادية ، طبية ، ويجب أن يتجه العلاج لكل هذه القنوات .

ولكن .. لماذا يحدث الإدمان ؟

لقد اتضح أن أهم الأسباب التى تدعو إلى الإدمان هو إحساس بالآلام الجسمانية الدائمة التى تحدث بسبب مرض مستعص .

أو يحدث الإدمان بسبب الضغط المستمر فى مجال العمل .

أو فى حالات وجود خلافات زوجية دائمة .

أو عند مواجهة صعوبات مادية .

أو فى بعض حالات الأمراض النفسية والعقلية .

وأخيرا عند الإحساس بفقدان أهمية الذات .. وعدم وجود الأم فى الحياة .

وقد زاد أخيرا إدمان المنبهات والمخدرات .. وعقاقير الهلوسة بين الشباب .. ونسمع الآن عن حبوب تباع فى الشوارع هى خليط من المنبهات والمخدرات وأدوية الهلوسة .. وعند استعمال هذا الخليط يشعر الفرد بنوع من الغياب عن الوعى والهلاوس . وعدم الإحساس بالزمن أو المكان .

وهكذا لا يتبين الواقع ويجنح إلى الخيال ويهرب من المسئولية .

هذه هى البداية ، ولكن سرعان ما تبدأ الأعراض العقلية والأمراض النفسية المختلفة والتدهور العقلى الواضح .

وقد يحدث الإدمان لشخصيات ناجحة متوافقة اجتماعيا .. مثقفة .. ولكن مرت على أصحابها ظروف قاسية مثل وفاة عزيز .. أو فقد أموال .. مما يدفع مثل هذا الإنسان للالتجاء إلى شرب الخمر أو ابتلاع الأقراص كوسيلة لتخفيف الآلام .

ومثل هذه الشخصية السليمة أصلا يمكن أن تعود إلى حالتها الطبيعية بالعلاج النفسى أو الكيميائى المتخصص .. فهو فى الأصل شخصية ناجحة متكيفة من البداية .

وأحيانا يحدث الإدمان للشخصية العصابية التى تتميز بالخجل الشديد .. أو النقد الذاتى .. الحساسية المفرطة .. والخوف من الاختلاط مع الناس .. القلق الواضح .. الشعور بالنقص مع وجود بعض الوساوس .

ويحاول الفرد الهروب من هذه النقائص بالالتجاء إلى الخمر حتى

يستطيع مواجهة العالم الخارجى .

ويتجه العلاج هنا إلى العلاج النفسى الكيميائى .

وعادة يستطيع الطبيب التغلب على الإدمان بهذه الوسائل .

ونصل الآن إلى مريض الاكتئاب :

إنه يستعمل الحبوب المنومة أو المهدئة .. أو حتى الخمر لمقاومة الأرق الذى يصيبه وكذلك الشعور بالإثم أو الذنب . ولمقاومة الأفكار الانتحارية واليأس والضياع والاغتراب .

والقضاء على الإدمان فى هذه الحالة يكون بإعطاء مريض الاكتئاب بعض الأدوية المبهجة .

فالانغماس فى استعمال المنومات لن يشفى المرض .. بالعكس .. يأتى بنتيجة عكسية فيزداد الاكتئاب .. وهكذا يزداد الأرق .. فيزداد الإقبال على الأدوية المنومة .. التى تزيد من الاكتئاب !

وكثيرا ما ينغمس مريض الفصام فى المنومات والمخدرات والخمر .. وبذلك يقاوم إحساسه بأنه مضطرب ويهرب من الهلاوس التى تلعنه وتسبه وترعبه .. ويقضى على الشك الذى يملأ عقله تجاه كل شىء .

وكذلك يلجأ بعض المرضى بخرف الشيخوخة .. وخرف ما قبل الشيخوخة إلى المنومات للهروب من المواقف الحرجة بسبب النسيان المستمر والتدهور السلوكى الذى يحدث لهم .

وهنا أيضا .. إذا تم علاج المرض الأساسى ، يمكن القضاء بالتالى على الإدمان ، ولكن المشكلة الكبيرة تكون عند علاج الشخصية المستهينة بالمجتمع (السيكوباتى) من الإدمان .. إنها شخصية غير متزنة .. غير ناضجة انفعاليا .. ذات سمات عدوانية .. وسلوك غير اجتماعى من

كذب إلى سرقة .. إلى اغتصاب .. إلى عدم التعلم من العقاب مع البحث الدائم عن الملذات الذاتية دون النظر إلى أى عواقب . ومع عدم تحمل أى مسئولية .

ومثل هذا المريض يعانى غالبا من اضطراب واضح فى العلاقات الاجتماعية والعاطفية والأسرية .. ويكون الإدمان هنا هو إحدى الصفات الأساسية لمثل هذه الشخصية .

وعادة .. تنتهى رحلة هذه الشخصية بدخول السجن وذلك بسبب التدهور الخلقى والاجتماعى .

وهناك سؤال هام :

لماذا يتعود البعض .. ويدمن البعض الآخر ؟

ولماذا لا يتعود البعض ولا يدمن البعض أيضا ؟

الواقع أن هناك احتمالا كبيرا لوجود استعداد وراثى للإدمان .حيث نجد ظاهرة الإدمان تنتشر بين أفراد الأسرة الواحدة .

وقد أثبتت الأبحاث الأخيرة فى مصر أن ٧٥٪ من مجربى المخدرات لا يكررون التجربة .

وأن ٧٥٪ من المجموعة الباقية يتعاطون المخدرات بالمناسبة .. وليس بشكل منتظم .

و ٢٥٪ يصبحون مدمنين بشكل منتظم .

أى أنه من بين كل ١٦ شخصا يمر بالتجربة ٤ فقط يتعاطون فى المناسبات .. وواحد يصبح مدمنا .

ويفسر البعض ظاهرة الإدمان بوجود نقص فى كمية الأفيون الداخلى !

ولكن .. ما هو هذا الأفيون الداخلى ؟

الواقع أن خلايا المخ تفرز مواد كيميائية أفيونية يقال عنها : أفيون المخ .

ووظيفة هذه المواد تخفيف حدة الآلام النفسية والجسدية .

فإذا ولد الإنسان لديه كمية بسيطة من أفيون المخ .. هنا تكون درجة تحمله للألم الجسدى والنفسى بسيطة ، وتكون بالتالى معاناته شديدة .

وهكذا يتجه إلى العقاقير الخارجية لتخفيف الألم ، وهكذا يشرب الخمر .. أو يبتلع المنومات أو المهدئات أو عقاقير الهلوسة .

وبما أن مخزونه من هذه الأفيونات الداخلية قليل .. فإن اعتماده يكون على العقاقير الخارجية .

وبمرور الأيام يبطل مفعول هذه الأدوية فيضطر المريض إلى زيادة الجرعة بالتدريج حتى يصل إلى مرحلة : الإدمان .

فإذا توقف عن استعمال هذا الدواء تبرز آلامه النفسية وتتضخم فلا يستطيع تحملها .. فيعود مرة أخرى إلى أخذ هذه العقاقير .

إما إذا كانت كمية الأفيون الداخلى متوسطة أو عادية .. هنا تكون درجة الاستعداد لتحمل الآلام النفسية والجسدية أكثر .. وبالتالى تكون الحاجة بسيطة إلى العقاقير الخارجية .

ووحتى إذا تناولها مثل هذا الشخص لا يتعود عليها .. فهو فى غير حاجة إليها لتخفيف آلامه .. فإفرازاته الداخلية تغنيه عن استعمال هذه العقاقير .

وقد وجدنا أن الإدمان ينتشر بين المجموعات الآتية :

- غير العاملين - الفشل الدراسى - ضعف الوازع الدينى - التفكك

الأسرى – غياب نفوذ وكيان الأب – أسرة تنتشر فيها عادة شرب الخمر
– تدخين السجائر من سن مبكرة – عدم احترام التقاليد والقوانين –
الرغبة فى الملذات الفورية .

وتتميز شخصية المدمن بالبحث الدائم عن اللذة والإشباع الفورى ،
وحب الإقدام على المغامرة .

من هنا يجب أن ننظر إلى المدخن على أنه مريض .. وأن تكوينه
الكيميائى الداخلى مختل عن الآخرين .. وأن إفرازاته الهرمونية من
أفيون المخ أقل من المعتاد .. ولذا تتجه الأبحاث اليوم نحو إيجاد بدائل
لهذه الأفيونات الداخلية .. وبذلك تقل معاناة الإنسان النفسية
والجسدية ويشوبه جو الطمأنينة والسكينة والسلام .

ولكن كيف يمكن علاج المدمن ؟

الواقع أن المدمن يحتاج إلى دخول المستشفى للعلاج .. وذلك لإبعاده
عن البيئة التى تدفعه وتيسر له عملية الإدمان .

وفى المستشفى تبدأ عملية تطهير جسم المدمن من العقاقير التى
أدمنها .. ويتم إعطاؤه العلاج الذى يضمن له عدم الإحساس بالألم
والمعاناة والأعراض المترتبة على توقفه عن استعمال الدواء الذى يدمنه .

ثم تبدأ بعد ذلك عملية التأهيل النفسى والاجتماعى .. حيث تتم
دراسة حالة المريض ويتم اختيار الوظيفة التى يمكن أن تلائمه أو
الدراسة التى يستطيع أن يستمر فيها . وذلك من خلال برنامج خاص
يمتد إلى عدة أسابيع وشهور حتى يستطيع العودة للمجتمع .

وهكذا يمكن التأكد من عدم تعرضه مستقبلا للاجهاد الذى قد
يدفعه مرة أخرى إلى الإدمان .

وعادة .. يفيد العلاج ويعطى الشفاء الكامل لثلث المرضى .. أما

الثلث الثانى فهو يقترب من الشفاء ولكنه أحيانا يعود مرة أخرى إلى الإدمان .. حيث يحتاج إلى علاج آخر .

أما الثلث الأخير .. فإن حالته تتدهور ويرفض العلاج .. وتنتهى حالته بتدهور خلقى اجتماعى جسدى نفسى .

وهكذا تكون الوفاة هى نتيجة طبيعية للأدوية التى يستعملها والتى تؤثر على القلب والكبد والكليتين .

أو تكون نهايته فى السجن .. أو مستشفى عقلى .

ولا شك أن انتشار الإدمان بين الشباب يشكل خطورة على مستقبل أى دولة .

وانتشار الإدمان له معنى واحد : هو أن شباب هذه الدولة غر سعيد وغير مستقر وغير آمن .

إن الشباب فى هذه الدولة التى تعانى من الإدمان يشعر بالغربة والحسرة وفقدان الأمل .

وهكذا يهرب من الواقع .. ويحاول أن يحطم ذاته بشكل غير مباشر .

إنه يترك دراسته . يفقد مكان عمله .. يلجأ إلى العصابات الصغيرة.. ويتجه إلى السلوك غير الاجتماعى .

وتكون مسئولية الطبيب النفسى هنا علاج الحالة .. ولكن العلاج الحقيقى للإدمان يكون أساسيا !

فالشباب يجب أن يشعر بالطموح والأمل .. حب الاعتماد على الذات.. وعدم الاغتراب مع وجود الترابط الأسرى .. والانتماء إلى الوطن .. وكل ذلك لن يتحقق إلا فى وجود قدوة مثالية .

7 الصحة النفسية

فى صباح ذات يوم .. نشرت كل صحف العالم أن مارلين مونرو ملكة الجنس فى السينما العالمية توفيت بعد أن ابتلعت كمية كبيرة من الأقراص المنومة !

ومع انتحار ملكة الجاذبية التى كانت على ثراء واسع وشهرة كبيرة .. وكانت أيضا زوجة لكاتب عالمى هو آرثر ميللر .. كثرت التساؤلات .. وتبلورت فى سؤال واحد :

لماذا تنتحر امرأة على هذا القدر من الجمال والثراء .. والشهرة ؟

وقبل أن نبحث عن إجابة لهذا السؤال تعالوا أولا نجب عن سؤال أهم:

كيف كانت شخصية مارلين مونرو ؟

من الضرورى أن نعرف أولا هذه الحقيقة العلمية :

لكل منا ثلاثة أبعاد لشخصيته :

- **الصورة الذاتية :**

وهى ما يعتقده الفرد عن نفسه . خاصة عندما يخلو لذاته وينقب

فى دخائله ، ولا يعرف أحد إطلاقا الصورة الذاتية للفرد إلا الفرد نفسه.

- الصورة الاجتماعية :

وهى تحدد نظرة المجتمع والناس إلى هذه الشخصية وكيف ينظرون إليه ويقيمون صفاته ، ويحتمل أن تكون الصورة الاجتماعية مختلفة تماما عن الصورة الذاتية .

وهكذا قد ينظر المجتمع إلى إنسان ما على أنه عبقرى وذكى وله الصفات الحميدة ، ولكن بينه وبين نفسه يعرف الحقيقة وهى قد تختلف عن رأى الناس !!

أن ينظر المجتمع إلى شخص ما على أنه غير طبيعى .. ويجب أن ينبذ .. وفى نفس الوقت يعتقد نفس هذا الشخص أنه أعظم من الكل .. وفى قرارة نفسه يشعر أنه على عكس ما يعتقد الآخرون . وحوالى ٧٠٪ من حياتنا فى هذه الصورة.

- الصورة المثالية :

وهى الصورة التى يحلم الإنسان بالوصول إليها .. ويكافح من أجل تحقيق ذلك .. ويكون الاستمرار فى العمل والكفاح هو الوسيلة لتحقيق هذه الصورة .

والتوافق بين هذه الصور الثلاث هو أحد أبعاد الصحة النفسية .

فإذا نظرنا إلى مارلين مونرو نجد أنها نجحت .. واشتهرت وتعددت علاقاتها وتزوجت أولا من لاعب البيسبول .. ثم الكاتب المسرحى والمثقف العالمى آرثر ميللر .

كما أنها استطاعت أن تصل فى فترة بسيطة نسبيا إلى نجاح كبير .

ويبدو أن هذه الصورة الاجتماعية وهذا النجاح الباهر لم يوفرا لها
الصحة النفسية .. فقد ألغت تماما الصورة الذاتية .
فقد كان المطلوب منها أن تظهر باستمرار فى الصورة الاجتماعية
المرسومة والمحددة والتى تظهرها دائما ملكة متوجة على عرش الجاذبية
والجنس .
ولم يكن غريبا أن تشعر داخليا بالخوف والقلق .. فالجمال والشباب
لابد أن ينتهيا .. وعندئذ لن يبقى لها شىء !
وهكذا اختلت أبعاد الصحة النفسية لمارلين مونرو .. فتخلصت من
حياتها !! لقد كسبت مارلين مونرو الشهرة والمال . ولكنها فقدت نفسها.
لم تجد ذاتها .. ولكن وجدت النفاق . والزيف .. والجسد الذى يفنى
وكلها أشياء لا توفر الأمن أو السعادة .
والحديث عن شخصية مارلين مونرو يجرنا إلى شرح ملامح
الشخصية الهيستيرية أو الاستهوائية .
وتنتشر هذه الشخصية بشدة بين السيدات .. وتتراوح نسبتها بين
١٠٪ و ٢٠٪ .
وقد يثير لفظ الهيستيرية الخوف والفزع بين الناس . والسر فى
ذلك اعتقاد البعض أنها نوع من الجنون .
وهذا بالطبع خطأ جسيم !
فالشخصية الهيستيرية ليست مرضا . ولكنها الشخصية التى تتميز
بالقلب المستمر فى العواطف . مع حدوث تغيير سريع فى الوجدان ..
ويحدث لأتفه الأسباب . وكلمة هستيرون باللاتينية تعنى الرحم وكان
يعتقد الفراعنة والإغريق أن الرحم مصدر للأمراض النفسية .

إنها الفتاة التى تثور من أجل حبها .. وتهجر عائلتها وبيتها لتتزوج من حبيبها .

ولكن .. بعد فترة قصيرة تبدأ عاطفتها فى الفتور وتبحث عن عاطفة أخرى بديلة .

ومن ملامح هذه الشخصية تذبذبها السريع .. وعجزها عن إقامة علاقة ثابتة لمدة طويلة لعدم القدرة على الاستمرار والمثابرة ونفاد الصبر سريعا .

فهى تماما مثل القرص الفوار .. سرعان ما تفور .. ولكن بعد فترة وجيزة تهدأ .. وهذه الشخصية سريعة التأثر بالأحداث اليومية والأخبار المثيرة .. وكل ما قيل وما يقال .

وهكذا تسيطر العاطفة على هذه الشخصية وليس للمنطق أى تأثير عليها .. ومن الممكن التأثير على هذه الشخصية بالإيحاء .

فهى قد تسمع قصة ما .. تقتنع بها على الفور .. ولا تتردد فى اتخاذ القرار دون العودة إلى أساس هذه القصة .

والشخصية الهيستيرية عندها الرغبة فى الظهور واستجلاب الاهتمام والمحاولة الدائمة لاسترعاء الانتباه .. مع حب الاستعراض والمبالغة فى الكلام والملبس .. كذلك حب التبهرج !

وتحرص هذه الشخصية على لفت الانتظار عن طريق القيام بالمواقف المسرحية .

وهكذا .. إذا حكت هذه الشخصية الهيستيرية قصة ما ، فإنها تضع عليها اللمسات التى تجعلها جذابة ومثيرة .

والحياة بالنسبة لهذه الشخصية : جنة أو نار .

ولا يوجد وسط !

وتميل الشخصية الهيستيرية إلى الاستفزاز الجنسى !

وصاحبة هذه الشخصية لا تقصد ذلك ولكن أسلوبها فى الكلام وطريقتها فى المعاملة .. ونظرة عينيها توحى لمن تحدثه إنها ترغبه فإذا استجاب هذا الشخص وبدأ فى محاولة قيام علاقة معها .. فإنه يجد الصد والرفض من صاحبة العيون المشجعة !!

وتضفى صاحبة هذه الشخصية طابع الجنس على كل شىء فى حياتها .. وفى كل ما يحيط بها .

فإذا امتدح شاب أى فتاة، فهذا له معنى واحد : إنه يرغبها جنسيا . وإذا ابتسمت فتاة لشخص .. فهذا دليل على أنها تحاول إيقاعه فى حبائلها !

وعلى الرغم من أن معظم الرجال ينجذبون إلى الشخصية الهيستيرية نظرا لحيويتها وانفعالاتها وجاذبيتها .. إلا أن الكثيرات من أصحاب الشخصية الهيستيرية يعانين من البرود الجنسى !!

وهكذا يكون من المدهش أن تعرف أن ملكات الإغراء والجنس فى العالم يعانين من هذا البرود .

ومن ملامح صاحبة الشخصية الهيستيرية قدرتها على الهروب من مواقف معينة !

ويحدث ذلك بالتفكك من الشخصية الأصلية وتقمص شخصية أخرى تتلاءم مع الظروف الجديدة .

ومن المألوف أن تكون هذه الشخصية فى حالة إثارة وصراخ وتهيج وبكاء ، بل وعدم رغبة فى الحياة .. وفى وسط هذا الجو المشحون إذا

لفظ أحد بكلمة مريحة نجد أنها ابتسمت وضحكت .

وهكذا ليس غريبا أن يقال عن هذه الشخصية : الضاحك الباكى !

وليس غريبا بعد أن عرفنا كل ذلك أن نستنتج السر فى تعدد زيجات هذه الشخصية .. فالحياة جنة تستحق الاستمتاع بها .. أو نار يجب الخلاص منها .

ومن المفيد اختيار المهن المناسبة لأصحاب الشخصية الهيستيرية .

فالمهنة التى تناسب صاحب هذه الشخصية يجب أن تكون بعيدة عن التخطيط .. والعمل الروتينى .

وأنسب مهنة هى التى ترتبط الارتباط المباشر مع الجماهير .

على هذا .. نجد أن صاحب هذه الشخصية يعيش بالطول والعرض.. ينفعل .. ويتمتع .. يتحمس .. يهدأ .. يخمد .. يفتر .

وعلى هذا .. إذا فهم شريكه طبيعة شخصيته استطاع أن يستمر فى التعامل معه .. أما إذا كانت ملامح هذه الشخصية غير واضحة أمام الاخرين .. هنا تكون القطيعة .. والفراق !

ومن أحدث القصص التى نشرتها الصحف قصة الممثلة رومى شنايدر .

لقد قالوا إنها ماتت فجأة على أثر نوبة قلبية وعمرها ٤٢ عاما !!

ورواية أخرى تؤكد أنها انتحرت بابتلاع الحبوب المنومة .

وقد مرت رومى شنايدر بأزمات نفسية قاسية منذ عام حيث توفى ابنها الصغير وهو يتسلق سور منزل جده وأصيبت هى بعد هذا الحادث بحالة من اليأس والأسى والحزن والاكتئاب .

ولكنها استطاعت أن تعبر هذه المأساة وتبدأ فى العودة إلى الحياة .. وإلى عملها فى التمثيل .

وأغلب الظن .. أن ما حدث مع مارلين مونرو .. تكرر مع رومى شنايدر .

لقد فقدت صورتها الذاتية .. وصورتها المثالية وعاشت صورة كلها زيف ونفاق هى الصورة الاجتماعية .

لقد فقدت ذاتها وحصلت على الشهرة والمال .

وهذا بالطبع يسبب عدم التوازن النفسى ويجعل الإنسان يشعر بيأس شديد وقنوط وعدم رغبة فى استمرار الحياة .

وهذا يدفعنا دائما إلى تذكر حقيقة هامة :

كلما كانت الصورة الاجتماعية هى الواضحة فإنه من الضرورى أن يكون هناك من ينبه إلى ضرورة تذكر الصورة الذاتية .. والصورة المثالية. وفى ذلك ضمان لاستمرار الصحة النفسية .

كلمة أخيرة هو أن الكثير من رجال السياسة والإعلام والفن يتمتعون بهذه الشخصية مع تضخم فى الصورة الاجتماعية .

8 التلعثم من سيدنا موسى إلى ونستون تشرشل !

فى تاريخ الإنسانية.. نجد أن كثيرا من العظماء بدأوا حياتهم وعندهم صعوبة فى الكلام على هيئة تلعثم فى النطق .

ولعل أقدم شخصية عانت من التلعثم كانت : سيدنا موسى - عليه السلام - ثم توالت الشخصيات ليبرز من بينها الزعيم البريطانى: ونستون تشرشل .. لقد بدأ حياته وهو يعانى من التلعثم ثم أصبح بعد ذلك خطيبا مفوها .. يأسر الناس بما يقوله من كلمات !

ترى .. ما هى حقيقة هذا التلعثم ؟

ينتشر التلعثم بنسبة أكبر بين الأولاد .. فهو أقل حدوثا بين البنات .. وكان البعض يعتقد أن التلعثم نادر الحدوث فى المجتمعات البدائية .. أو الريفية .. ولكن ثبت خطأ هذا الاعتقاد .

وفى بحث قمنا به فى منطقة شرق القاهرة وجدنا أن نسبة التلعثم بين الطلبة من سن ستة أعوام إلى سن اثنى عشر عاماً يصل إلى حوالى ١٪ .

ويعتقد الأهل - فى أغلب الأحوال - أن الطفل سيتغلب على التلعثم عندما يكبر ويصل إلى سن البلوغ .

وهذا بالطبع اعتقاد خاطىء .. فاستمرار التلعثم يؤدى إلى الإحساس بالكثير من الآلام النفسية .. وعدم الاستقرار والتوتر .

ولكن لماذا يحدث التلعثم ؟

فى فترة سابقة .. اعتقد البعض أن حدوث تلف فى مركز الكلام بالمخ يمكن أن يؤدى إلى حدوث التلعثم .

واعتقد البعض الآخر أن هناك منافسة بين فصى المخ . ويؤكد ذلك زيادة انتشار التلعثم بين الأطفال الذين يستعملون اليد اليسرى بدلا من اليد اليمنى .

ولكن تؤكد الأبحاث الحديثة أن التلعثم هو أحد أعراض القلق النفسى .

والدليل على ذلك أن التلعثم يختفى عندما يجلس الشخص وحيدا يقرأ .. إنه هنا لا يتلعثم !!

نفس الشىء عندما يقرأ الشخص الذى يتلعثم بعض الآيات المعروفة.. إنه أيضا هنا لا يتلعثم .

ويزيد التلعثم إذا واجه الشخص الناس .. ويكون التلعثم هنا علامة على فقدان الثقة فى النفس .. واضطراب فى التوافق الاجتماعى .

وعادة يبدأ التلعثم فى السنة الثالثة أو الرابعة من عمر الطفل .. أو قد تحدث عند دخول المدرسة .. حيث تبدأ المنافسة مع الآخرين .

ونادرا ما يحدث التلعثم فى سن البلوغ والمراهقة .. خاصة عند التكلم مع الجنس الآخر .. وما يصاحب هذه الفترة من حرج وارتباك .

ومن الواضح أنه يمكن علاج التلعثم . فكم من العظماء بدأت حياتهم بالتلعثم ولكن سرعان ما تغلبوا على هذا العيب بقوة إرادتهم وتكيفهم

الصحى مع المجتمع .. وبذلك أصبح لهم شأن كبير فى مجال الخطابة ومخاطبة الجماهير .

وتوجد الآن فى مصر عيادات متخصصة فى علاج أمراض التخاطب.

وهنا يقوم المتخصص بالعلاج النفسى والكلامى .. على تقدير درجة التوتر المصاحبة للتلعثم .. مع المساعدة فى نطق الحروف بطريقة سليمة.

كذلك توجد طرق أخرى للعلاج مثل العلاج السلوكى وبعض المواد الكيميائية التى يمكن أن تصل بالطفل أو حتى الشخص الناضج إلى نتيجة يستطيع بعدها أن يستعيد ثقته بنفسه .. وهكذا يتكيف مع المجتمع ويصبح شخصا سويا .

ومن أسس العلاج أن المتلعثم يزداد فى التوتر عندما يستمع إلى ذاته.. فإذا استطعنا تشتيت انتباهه بحيث لا يستمع إلى صوته . هنا نجد أنه يتكلم بطلاقة !

وهذا بالطبع يعزز ثقته بنفسه .

وعلى هذا .. فإننا يمكن أن نسجل صوت المريض بالتلعثم وهو يقرأ أحد الموضوعات .. ثم يعيد قراءة نفس الموضوع فى نفس الوقت الذى نعيد فيه إذاعته .

وهكذا يقرأ أثناء استماعه لصوته المنطلق من جهاز التسجيل.

هنا يمكن ملاحظة التحسن الواضح فى القراءة الثانية .. وذلك بسبب توقفه عن سماعه لذاته .

وبالتدريج تزداد ثقته بنفسه .. ويخف قلقه .

وقد قمنا باستخدام هذا العلاج فى العديد من الحالات . وأستطيع أن أؤكد أنها من أنجح وسائل العلاج التخاطبى للتلعثم.

على هذا الأساس .. لا تقلق إذا لاحظت أن ابنك يتلعثم عندما يقرأ .. فهذا الاضطراب قابل للعلاج والشفاء .

والانطلاق إلى الحياة العادية ممكن .. ولكن يجب ألا يتسلل اليأس إلى قلبك إذا طالت مدة العلاج.

فصحيح أن مدة العلاج تطول .. ولكن التحسن الواضح مضمون !

وبالطبع يجب استبعاد الأسباب العضوية للتلعثم .

9 الذكـــــاءوالنجـــــاح

اكتشف اديسون كيفية توليد الكهرباء .

ووضع اينشتين النظرية النسبية .

و على هذا لا يمكن أن يتطرق الشك اطلاقا إلى ذكائهما .

بفضل أفكارهما السامية وعبقريتهما الواضحة : دفعا الصناعة والعلم دفعات قوية إلى الأمام .

ومع ذلك إذا رجعنا إلى حياتهما الدراسية سنجد أن المستوى الدراسى لكل منهما كان متوسطا !!

وهكذا يبرز أمامنا السؤال الهام :

هل هناك علاقة بين التفوق الدراسى وحدة الذكاء ؟

والجواب على هذا السؤال يبدأ بحقيقة واضحة : إن النجاح فى المدرسة مرتبط بشكل ايجابى بمعدل الذكاء .

وعلى هذا .. فإن معدل الذكاء يرتبط بدرجة النجاح .

ولكن العكس غير صحيح .. فالفشل الدراسى لا يعنى قلة الذكاء .

فهناك ظروف أخرى تتدخل وتلعب دورها فى النجاح مثل الظروف

العامة للمعيشة .. الجو العام للأسرة .. الصحة العامة .. وجود ظاهرة السرحان .. أو الاهتمام بأشياء أخرى غير الدراسة .

وأوضح دليل على ذلك هو : أديسون .. واينشتين .

فقد كان تأخرهما الدراسى لأسباب أخرى بعيدة عن عدم توافر الذكاء .. فوجود الذكاء الخارق مؤكد .

ولكن فى نفس الوقت فإن النجاح الكبير لم يرتبط بهذا الذكاء .

وقبل أن نستمر فى مناقشة هذا الموضوع يجب أولا أن نحدد الاجابة عن هذا السؤال : ما هو الذكاء ؟

الواقع أن للذكاء تعاريف مختلفة .. ولكننا هنا نعرف الذكاء التعريف النفسى الوظيفى عن طريق الأداء .

فالبعض يعرف الذكاء على أنه القدرة على التعلم .

وهناك تعريف آخر هو أن الذكاء عبارة عن القدرة على التكيف .

أما التعريف الثالث فهو القدرة على التفكير المجرد ..

وأبسط التعاريف هو القدرة على استنباط العلاقات الأساسية ، وبالتالى فهو يشمل القدرة على الربط والخبرة السابقة والمشكلة الحالية .. كما يشمل التصرف ببعد النظر !

وفى الاحصائيات العالمية يتأكد أنه فى مختلف بلاد العالم يتم توزيع نسبة الذكاء بين الناس على الوجه التالى :

٦٠٪ من الناس متوسطو الذكاء .

٢٠٪ أقل من المتوسط .

٢٠٪ أكثر من المتوسط .

وتم وضع تحديد علمى للذكاء بالأرقام .

فالشخص متوسط الذكاء يتراوح ذكاؤه بين ٩٠ و ١١٠ .

أما الشخص الذكى جدا فإن درجاته تتراوح بين ١٢٠ و ١٤٠ . والعبقرى فوق ١٤٠ .

وهكذا عندما نقول : إن درجة ذكاء شخص ما هى ١١٠ . فإن ذلك يعنى أنه متوسط الذكاء .وعادة .. يقاس الذكاء بعدة اختبارات يستعمل فيها العامل اللفظى .. عامل الطلاقة .. التذكر .. العامل العددى والعامل التعليلى العام المكانى .

والواقع أن الإنسان يولد ولديه استعداد خاص وراثى للذكاء .

ولا يعنى ذلك أن أباه ذكى .. ولكنه مجرد استعداد وراثى خاص .

فالعبقرى قد ينجب طفلا متخلفا . العكس بالطبع صحيح !! فالذكاء استعداد خاص تشكله وتكونه البيئة .

فالمؤثرات الخارجية الموجودة فى البيئة تزيد ذكاء الفرد حوالى ١٥ نقطة .

والدليل على ذلك التوائم المتشابهة .. فإذا أخذنا أحدهم لينشأ فى بيئة تفتقر إلى المؤثرات الخارجية .. بينما تركنا الآخر فى بيئة غنية بهذه المنبهات .. فإننا نجد أن ذكاءهما يختلف فى حدود ١٥ نقطة .. علما بأن ذكاء التوائم المتشابهة متساو .

وأكدت الأبحاث الحديثة أن التأهيل الخاص .. والاثراء المكثف للبيئة .. وتشجيع القدرات والملكات يمكن أن يزيد معدل الذكاء فى حدود ٣٠ نقطة !

معنى ذلك أنه بالرغم من الاستعداد الوراثى للذكاء .. فإن البيئة

تلعب دورا هاما .

والجدير بالذكر أنه لا يوجد اختلاف بين ذكاء الرجل وذكاء المرأة .. هذا إذا اتيحت نفس الفرص للجنسين .

ولكن يحتمل أن تتفوق المرأة على الرجل فى بعض القدرات مثل : اللغات .. ومعرفة الكلمات .. والاختبارات الكتابية .

أما الرجل فإنه يتفوق فى الاختبارات الميكانيكية والحسابية .

وبالرغم من أن مخ المرأة ينقص وزنا عن وزن مخ الرجل « بمقدار السدس » إلا أن ذلك لا يؤثر على ذكائهما اطلاقا .

فقد وجد أن الذكاء يتساوى بين الرجل والمرأة .. ولكن الاختلاف هنا يكون شخصيا وليس بسبب الجنس .

كذلك تأكد أن الذكاء لا يختلف بين شعب وآخر .

فيتساوى ذكاء الأبيض .. والأصفر .. والأسود .

فإذا حدث فرق ما .. فإن ذلك يكون بسبب العامل البيئى .

كذلك .. لا يوجد اختلاف بين ذكاء طفل المدينة وطفل القرية إلا فى حدود المؤثرات الموجودة فى البيئة .

وهكذا نجد أن طفل القرية محروم من المؤثرات الخارجية وإن معايشته فى بيئته مع مجموعات على درجة أقل فى الذكاء تعرضه عند قياس ذكائه إلى معدلات أقل من طفل المدينة .

ولكن .. إذا أعطيت لطفل القرية نفس فرص طفل المدينة .. فإن ذكاءهما يتساوى !

ويختلف ذكاء الطفل حسب مهنة الوالد .. وليس للعامل الوراثى هنا الدور المؤثر الكبير .. ولكن عوامل المؤثرات الموجودة فى البيئة التى

تحيط بالطفل تؤثر بشكل واضح فى ذكائه .. وتتضح هذه الحقيقة إذا تمت المقارنة بين طفل يعيش فى بيئة ثرية بالمؤثرات وبين طفل ينمو فى بيئة كلها جهل .. وخمول فكرى .

فالمحامى .. أو المحاسب أو الطبيب يمكن أن يثرى بيئة طفله أكثر من نصف المهنى أو معدوم المهارة !

ومن الضرورى الاهتمام بإجراء اختبارات الذكاء .ولعل أقرب فائدة لذلك هى تقسيم التلاميذ حسب درجة ذكائهم .

فإذا أخذنا فى الاعتبار أن ٦٠٪ متوسطو الذكاء و ٢٠٪ أقل من المتوسط .. فهذا معناه أن ٨٠٪ من الأطفال والشباب يحتاجون إلى نوع من العناية والاهتمام .. حتى لا تتسع الفوارق المؤلمة بينهم وبين ٢٠٪ من الطلاب المتفوقين عليهم من ناحية الذكاء .

كما يمكن الاستفادة من اختبارات الذكاء فى التوجيه المهنى .

فهناك المهن التى تحتاج إلى ذكاء لفظى .. ومهن أخرى تحتاج إلى ذكاء حركى .

وعلى هذا يمكن توجيه كل إنسان إلى المهنة التى تتفق مع ذكائه .

كذلك تساهم اختبارات الذكاء فى تشخيص الأمراض النفسية والعقلية. حيث إن ذكاء الفرد يتشكل ويتغير عند الاصابة ببعض الأمراض.

كذلك .. فإن اختبارات الذكاء تفيد فى قياس التدهور العقلى الناتج عن وجود أمراض عضوية فى المخ .

ويلعب الذكاء دورا أساسيا حتى فى العلاقات العاطفية .

ويحدث كثيرا فى بلادنا أن يتم الزواج دون أن يحدث التعارف الكامل بين الزوجين .

وما أن تجمعهما حياة مشتركة واحدة حتى يتم الطلاق العاطفى بينهما .

صحيح أنهما يعيشان معا .. ولكن كل واحد منهما ينفصل عن الآخر ويعيش حياته الشخصية المستقلة .

والسبب الوحيد لهذا الطلاق العاطفى هو : الاختلاف الواضح فى مستوى الذكاء .

فلا شك أن انسجام الشخصيتين يعتمد أساسا على اقتراب مستوى الذكاء عندهما .

وصحيح أن الذكاء له أهميته فى تحديد مستقبل ونجاح الإنسان .. إلا أنه يوجد شىء آخر غير الذكاء يلعب دورا أساسيا ونسميه القدرات .

وهكذا قد تتساوى معدلات الذكاء .. ولكن تكون هناك اختلافات واضحة بين الأفراد فى هذه القدرات .

فيمكن القول مثلا أن هناك العالم المعتوه !!

إنه متخلف عقليا ولكنه يملك قدرة خاصة فى الموسيقى أو الميكانيكا.

وهكذا لا يوجد الترابط بين نقص الذكاء والقدرة الفائقة على الأداء.

كذلك يوجد ما نسميه بالفلتات الحسابية بالرغم من وجود تخلف عقلى .. أو ربما عدم القدرة على التفوه بأكثر من ألفاظ بسيطة .

مثل هؤلاء قادرون على اجراء عمليات حسابية معقدة لا يستطيع الفرد العادى انجازها إلا بالأجهزة الحاسبة !

والعكس يمكن أن يكون صحيحا .

حيث تجد أن الطفل عاجز عن القراءة بالرغم من ذكائه الواضح !!

وهكذا تتعدد القدرات ، ومع ذلك نجد أن نفس هذا الطفل عاجز

عن القراءة .

وللأسف فإن الخطأ قد يقع .. ويتم تشخيص مثل هذه الحالة : تخلف عقلى !

ولكن إذا تم قياس الذكاء لوجدنا نفس هذا الشخص متوسطا أو حتى مفرط الذكاء وإن كان عاجز ا عن تعلم القراءة !!

وهكذا يمكننا تلخيص كل ما سبق فى النقطة التالية :

عند أى شخص ذكى .. يوجد ترابط ايجابى بين العديد من القدرات.

فالإنسان الذكى المتعدد القدرات يستطيع القيام بعدة انجازات بنجاح واضح : فقد ينجح فى العمل والإدارة والدراسة والفن .

وبالرغم من وجود هذا الترابط الإيجابى فى القدرات فقد يكون على مستوى مرتفع فى عدة قدرات ولكنه ينبغ فى قدرة واحدة !

كذلك قد لا يوجد الترابط الإيجابى فى بعض القدرات .. فالجراح ينبغ فى إجراء العمليات الجراحية بمهارة واضحة ولكنه يفشل تماما فى إصلاح سيارة !

كذلك قد يكون الشخص على كفاءة عالية فى العمليات الحسابية ولكنه يفشل فى إصلاح عطل كهربائى بسيط !

وقد قامت أحدث الهيئات العلمية بدراسة حديثة جمعت خلالها المعلومات الخاصة بأربعمائة من مشاهير الرجال ممن عاشوا الفترة من القرن التاسع عشر إلى القرن العشرين واهتمت بسلوكهم خلال فترة الطفولة وبدء تعلم القراءة والكتابة .. وميولهم .. كما سجلت الحوادث التى كان لها تأثير على نموهم .

وتم إعطاء هذه المواد التى جمعت لثلاثة من الاخصائيين النفسيين .. لفحصها وتقييمها .. وتم تحديد معدل الذكاء لكل عبقرى .. وكان متوسط الذكاء فى هذه المجموعة لا يقل عن ١٥٤ وفى بعض الحالات ١٦٥ .

مثلا .. تم تقدير معامل الذكاء لجالتون ٢٠٠ وداروين ١٥٠ وبيرون ١٥٠ .

أما جوته وجون ستيوارت وباسكال فقد كان معدل الذكاء يزيد على ١٨٠ .

وقد اتضح من هذه الدراسة أن معدل الذكاء يكون عاليا بين الفلاسفة .. ويليهم الشعراء ورجال السياسة .. ثم العلماء .. ثم الموسيقيون .. وأخيرا القادة !

وأخيرا .. من الضرورى أن نذكر الحقيقة التالية :

تقسم حاجات الإنسان فى هذا العالم على خمس مراحل ولا يمكن تحقيق مرحلة منها إلا بعد اشباع المرحلة التى تسبقها .

أولى هذه المراحل ما يسمى بالحاجات العضوية .

فكلنا يحتاج إلى الطعام والشراب والافرازات .. وهذا بالطبع شىء طبيعى حتى تستمر الحياة .

ثم تأتى الحاجة إلى الأمن .. إلى المكان المناسب .. إلى الإحساس بالسلام .. إلى الأسرة .. وهكذا تستمر الحياة أيضا !

يلى ذلك الحاجة إلى الانتماء .. هنا تكون الرغبة فى الإحساس بالانتماء إلى أسرة .. إلى مجتمع .. إلى دين .. إلى وطن .

بعد ذلك نصل إلى الحاجة إلى المعرفة .. هنا يحتاج الإنسان إلى

ذكاء خاص حتى يشبع حاجته إلى المعرفة .

فالشخص متوسط الذكاء - ومن هو أقل من المتوسط - لا يحتاج فى حياته إلا إلى اشباع الحاجات الثلاثة الأولى وهى : الحاجات العضوية .. الأمن .. ثم الانتماء ..

أما هؤلاء الذين أنعم الله عليهم بنعمة الذكاء فإن حاجتهم المعرفية تدفعهم إلى البحث عن الحقيقة والبحث عن العلم .

وآخر مراحل حاجات الإنسان التى نستطيع أن نقول أثناء البحث عنها أنه قد حقق فيها ذاته فهى اشباع الحاجات الجمالية .

إنه هنا يبحث عن تذوق الجمال .. ويستمتع بابداع الله .. تذوقه للموسيقى .. ليس باعتبارها نوعا من الطرب أو التسلية ولكن كعمل جميل .

تذوقه للمعرفة .. ليس لادعاء المعرفة ولكن حبا لجمال المعرفة .

وبالطبع لا يستطيع إنسان جائع أو غير آمن أن يبحث عن بهجة المعرفة والجمال .

فمن الضرورى اشباع كل حاجة قبل الانتقال إلى الحاجة التى تليها .

وهكذا .. فإن الذكاء يمكن أن يصل بالإنسان إلى اشباع كل هذه الحاجات واحدة بعد الأخرى .. حتى يصل إلى قمة تحقيق الذات بالوصول إلى بهجة المعرفة .. وبهجة الجمال !

ولكن .. هل معنى ذلك أن تحقيق السعادة للإنسان لا يتم إلا من خلال وصوله إلى بهجة المعرفة وبهجة الجمال ؟

الجواب .. لا .. فالذى يحدد ذلك هو مجموعة عوامل منها : درجة الذكاء .

فإذا طلبت من شاب متوسط الذكاء أن يدرس ليصبح مهندسا مخترعا : فأنت تدفعه إلى التعاسة .. فهو لن يحقق الهدف ولن يحقق الاشباع ولن يصل إلى السعادة .

وعندما يصر الوالدان على أن يحصل ابنهما على الثانوية العامة ويدخل كلية الطب بالرغم من أن ذكاءه أقل من المتوسط فإنهما بذلك يحولان حياته إلى عذاب .. وفشل .. ودموع ..!

هنا يجب أن يكون الهدف مناسبا للقدرات .. !

فإذا كان الهدف مناسبا للقدرات .. كانت السعادة الكاملة مهما كانت درجة الذكاء منخفضة .

فإذا تحققت السعادة .

ماذا يريد الإنسان له أو لابنه أكثر منها ؟!!

وجدير بالذكر هنا ما يسمى بالذكاء العاطفى ، أى قدرة الشخص على الجاذبية الجماهيرية (الكاريزما) وإشعاع دفء العواطف ، فالذكاء الأكاديمى يؤهلك للحصول على الشهادات ، أما الذكاء العاطفى فهو أساس النجاح فى الحياة ، فالرئيس إن كيندى وريجان كانا متوسطى الذكاء الأكاديمى ، ولكن مقياس الذكاء العاطفى كان عالياً ، والعكس كارتر كان ذكائه وزن ١٤٠ ولكن العاطفى متوسط ، ونستطيع أن نجد الفروق فى الذكاء العاطفى بين الرئيس عبد الناصر ، والسادات ومبارك .

10 السيجارة والحشيش

السيجارة بين أصابعه دائماً .. لقد أصبحت جزءاً من ملامحه . وترتفع الصيحات : التدخين خطر على الصحة .. ومع ذلك فإنه لايفكر فى طلاق هذه السيجارة التى لاتفارق شفتيه .

وقد يحدث الفراق .. ويبتعد عن التدخين .. وهنا تحدث المتاعب : الصداع .. القلق .. المتاعب الهضمية فى بعض الأحيان .

ويضيع الصوت الذى يحذر .. ويصبح الحلم مجرد سيجارة واحدة تعيد إليه توازن عقله .

وتمتد الأصابع المرتجفة لتبحث عن سيجارة .. ومع أول رشفة دخان يعود الإرتياح إليه .. وما أحلى الرجوع إليها .. إلى معشوقته السيجارة!!.

معنى هذه الظاهرة :

الظاهرة التى بحثها العلماء فى هذا العصر هى ظاهرة الإرتباط الدائم والقوى بالتدخين .

هذا بالرغم من التحذيرات المتتالية التى يعلنها الأطباء عن مضار التدخين الصحية بل والنفسية أيضاً .

فى دراسة من هذه الدراسات اختار العلماء مجموعة من المدخنين .. وكان معروفاً أن كل واحد منهم يدخن ثلاثين سيجارة فى اليوم .

وبالتحليل الدقيق .. تم تحديد كمية النيكوتين الموجودة فى هذا العدد من السجائر .

واستخلصوا هذه الكمية بالفعل وحولوها إلى أقراص يبتلعها المدمن.. وتوقف المدخن عن التدخين واكتفى بابتلاع الأقراص التى تحتوى على نفس كمية النيكوتين الموجودة فى عدد السجائر التى تعود أن يدخنها ..

وخلال أيام من التوقف عن التدخين وابتلاع الأقراص فى نفس الوقت ظهرت على هذا المدخن مجموعة من الأعراض .. منها التوتر .. الصداع .. الأرق .. الإحساس بالملل .. بل والاكتئاب أيضاً .

وهكذا وصل العلماء إلى حقيقة هامة :

الإرتباط بالسيجارة لايرجع إلى ادمان النيكوتين الموجود بها ولكن هذا الارتباط هو ظاهرة نفسية بحتة .

واستمرت الدراسات .

ولاحظ العلماء أن الإنسان يبحث عن السيجارة عندما يصاب بالتوتر.. أو الإحساس بالضيق .. أو عند التفكير .. وعند الإحساس بالاكتئاب .

فإذا زادت الصراعات فى حياة الإنسان فإن عدد السجائر التى يدخنها يزيد ..

بل ولوحظ أيضاً أنه عند الابتهاج أو الاحساس بالسعادة .. يقبل الإنسان على التدخين بشغف!! .

عند الإحساس بالتوتر الداخلى .. وعند الاحساس بالرضاء والسعادة

يزيد إقبال الإنسان على التدخين .

وهكذا تأكد وجود هذا الإرتباط بين الحالة النفسية وتدخين

السيجارة دون أن يكون هناك أى تدخل لعامل النيكوتين الموجود فى

السيجارة .

وبدأت الخطوة الثانية فى هذه الدراسة :

لقد وضع العلماء الإنسان المدخن تحت الملاحظة الدقيقة أثناء

تدخينه للسيجارة .

إنه يلتقط علبة السجائر من جيبه أو من على المائدة بطريقة معينة

.. يضرب السيجارة على المائدة قبل أن يضعها بين شفتيه .

يشعل عود الكبريت ويحيطه بأصابعه بعد أن يشتعل .

يعود برأسه إلى الوراء وهو يسحب أول كمية من دخان السيجارة .

يطرد الدخان من فمه بعد فترة تطول أو تقصر .

يبدأ فى تحريك السيجارة بين شفتيه لفترة ..

يضع السيجارة أمامه ويتابع دخانها ..

يبدأ فى الكلام .. أو الكتابة .. أو حتى النوم بعد ذلك .

كل هذه الحركات لها فائدتها ..

إنها تمتص التوتر الداخلى الموجود عند الإنسان المدخن .

ومع تكرار ادائه تصبح لازمة شخصية .. فهى جزء من شخصيته ..

ولا يرتاح إلا إذا استكمل هذا الجزء الذى أصبح أساسياً .

ومع استمرار التدخين .. تتحول السيجارة إلى متعة واضحة فى حياة المدخن .

وتكون هذه المتعة : عاجلة .. واضحة .. وقوية أيضاً .

وترتفع الصيحات :

السيجارة تسبب السرطان .

السيجارة وراء حدوث الذبحة الصدرية .

ولكن طبيعة الإنسان تجعل صوت هذه التحذيرات وغيرها .. خافتاً.. فالإنسان يؤمن بالملذات العاجلة الملموسة .

أما أن يقتنع بخطر قد يحدث بعد أعوام طويلة فهذا يحتاج إلى نضج شديد فى العقلية .. وهذا مالا يمكن الاطمئنان إلى وجوده فى كل مدخن ..

ولكن عندما يرتبط التدخين بحدوث المتاعب والتعاسة .. فإن إرتباط الإنسان المدخن بالسيجارة يختفى ..

فالملاحظ .. أن التوقف عن التدخين يحدث بعد الإصابة بالمرض بل وترتفع صيحات الندم : ياريت عمرى مادخنت .

ولكن بعيداً عن المرض والمتاعب تكون السيجارة هى المتعة التى لايمكن الاستغناء عنها .

وهناك سؤال آخر :

هل هناك علاقة بين شخصية الإنسان وارتباطه بتدخين السيجارة ؟.

لقد اتضح أن الإنسان الذى يدخن السيجارة يكون ميالاً للاختلاط

بالناس محباً للاجتماعات .. كثير الكلام .. عنده من الطموح أكبر من غيره .

وماذا عن تأثير السيجارة على الذكاء ؟ .

لقد اتضح أخيراً أن التدخين له تأثيره الواضح على المخ .

فى أول الأمر .. اكتشف العلماء أن المرأة التى تدخن خلال فترة الحمل .. خاصة فى الشهور الأولى .. تلد طفلاً وزنه أقل من المعتاد .. وحجمه أقل من المألوف ..

واستمرت الأبحاث على هؤلاء الأطفال أبناء النساء المدخنات .

وهنا ظهرت الحقيقة الهامة :

لقد اتضح أن طفل الزوجة التى دخنت السجائر أثناء فترة الحمل أقل ذكاء من الطفل الذى انجبته زوجة لم تعرف التدخين .

وهكذا ثبت أن السيجارة تؤثر على وزن المولود .. وحجمه .. وذكائه أيضاً .

وماذا يفعل دخان السيجارة فى جسمك ؟

قائمة طويلة من المتاعب أهمها : سرطان الرئة - تصلب الشرايين - تقلص الشرايين التاجية للقلب - متاعب فى الكليتين والأمعاء - التهاب فى القصبة الهوائية .

وماذا يحدث عندما تدخن كمية من النيكوتين فى جسم الإنسان مع تدخين السجائر ؟.

المعروف أن مادة النيكوتين فى حد ذاتها تنبه الجهاز العصبى اللاإرادى .. هذا الجهاز الذى يعمل على افراز الادرينالين وهرمون آخر هو النورادرينالين .

فإذا حدث ذلك كانت النتيجة : ضربات أسرع للقلب .. ارتجاف الأطراف .. ضيق فى التنفس .. افراز كمية أكبر من العرق .. بل وسوء الهضم أيضاً .

هذا بجانب متاعب كثيرة فى النوم .. فالذى لايدخن يعرف لذة النوم المريح .

وماذا يحدث عند الابتعاد عن السجائر ؟

صداع .. توتر .. عدم رغبة فى النوم .. ملل .. ارهاق ..

والسبب فى ذلك أن دخان السيجارة الذى يحتوى على النيكوتين ينبه الجهاز العصبى اللاارادى .. فإذا اختفى النيكوتين حدث رد الفعل الذى ذكرناه الآن .

وهذا يقودنا إلى سؤال آخر :

هل تدخين السيجارة إدمان أم تعود ؟.

للإجابة عن هذا السؤال يجب أن نعرف أولاً : ماهو الإدمان ؟

الإدمان : هو وجود ارتباط بين الجسم ومادة معينة .. هذا الإرتباط يكون نفسياً .. جسدياً .. واجتماعياً أيضاً .

فإذا توقف الإنسان عن تعاطى هذه المادة يصاب بالأعراض الجانبية.

مع ملاحظة أنه عند وجود الإدمان يزيد الإنسان من الكمية التى يبتلعها بصفة مستمرة .

وهكذا نجد أن تدخين السيجارة مجرد عادة .. مثل شرب القهوة أو الشاى ..

من كل ذلك يتضح أن ارتباط الإنسان بالسيجارة ليس بسبب النيكوتين الذى يتسلل إلى جسمه خلال التدخين .. ولكن لوجود هذه

العلاقة النفسية المتشابكة بينه وبين السيجارة ..

فالتدخين يخفف التوتر .. الخجل .. الإحساس بالنقص .. عدم التفاعل مع المجتمع .

بل إن السيجارة فى بعض الحالات تعطى الإحساس الزائف بالثقة فى النفس وتقلل من حدة التوتر .

هل يعنى ذلك أن التدخين يفيد .. وأنه لا أمل فى الامتناع عنه ؟

الرد : لا .

فالتدخين كما يقول تحذير وزارة الصحة ضار بالمدخن .

والتوقف عن التدخين يرتبط بنضج الشخصية التى ترى الأخطار البعيدة ولا تعميها الملذات الوقتية الحاضرة للتدخين .

أما عن هذه الحركات اللاإرادية التى تمتص توتر الإنسان الذى يدخن ، فمن الممكن استبدالها بحركات لا إرادية أخرى :

مثل السبحة وتحريك حباتها .. وهناك ممن يقزقز اللب .. أو حتى يمضغ اللبان ..

المهم .. أن تعثر على هذه الحركات التى تؤديها لا إرادياً فتمتص التوتر الداخلى .. الذى يدفع الإنسان للعودة إلى السيجارة بعد أن يكون قد ابتعد عنها خطوة واحدة بالرغم من معرفته الجيدة لضرر التدخين على الصحة ..

الحشيش ..

هل يعطيك السعادة ؟!

انتقل الحشيش إلى المعامل .

دخل العلماء عالم تعاطى الحشيش ليكتشفوا كل الحقائق المتعلقة

بتعاطيه .. وأخيراً عرفوا الحقيقة .

وقد اختلف العلماء سابقاً فى مدى تأثير الحشيش على الحالة النفسية والعقلية مما جعل الأبحاث التى تدور حول هذه الموضوع تنتشر، خاصة بعد شيوع الحشيش فى الأوساط الأوروبية والأمريكية خاصة بين الشباب والمثقفين .

وقد عرف الحشيش فى الشرق الأوسط من مدة لاتقل عن خمسمائة عام وقد انتشر استعماله تطبيقاً للنظرية الخاطئة بأنه منبه جنسى ، ويسبب اطالة العملية الجنسية ، ولا يوجد مايؤيد ذلك علمياً ، ولكن يبدو أن تثبيط وخفض عمل القشرة المخية من تعاطى الحشيش ، يعطى انطلاقاً وحرية للغرائز دون أى إحباط من التقاليد الاجتماعية .

ويسبب تعاطى الحشيش شعوراً وهمياً بحسن الحال ، وخفة فى الرأس ، ونشوة من كثرة الكلام والتباهى والمبالغة .. وزيادة القدرة الحركية ، مع اضطراب القدرة على تعرف الزمان والمكان وانعدام الإحساس بمرور الزمن . وإن زادت الجرعة سبب ارهاقاً وخلطاً عقليا مع ظهور علامات عقلية وهذيان وهلاوس بصرية وسمعية مع الإحساس بالرعب واختلال الذات . ولذا يعتبر الحشيش ضمن عقاقير الهلوسة أسوة بالمركب «LSD » الذى يستعمل بكثرة بين أوساط الشباب فى أوروبا والولايات المتحدة .

وقد أجريت حديثاً بعض الأبحاث النفسية والاجتماعية على الحشيش ووجد أنه غالباً مايبدأ المرضى فى تعاطى الحشيش قبل سن العشرين .. وسبب ذلك حسب الأهمية : الانضمام إلى مجموعة من الأصدقاء والبحث عن اللذة والنشوة ونسيان القلق والطموح ،

وحب الاستطلاع ، ومحاولة تقمص دور « الرجل » وأخيراً اللذة الجنسية .

وعادة مانلاحظ تاريخاً عائلياً فى هؤلاء المرضى لتعاطى الحشيش ، وقد وجد أن الكثيرين من متعودى الحشيش أصلاً يعانون من القلق النفسى ، ويتوهمون أن الحشيش هنا يكون تفريغاً لصراعاتهم ، وتنفيساً لآلامهم .

وقد وجد فى الاختبارات النفسية أن التأثير المباشر للحشيش يحدث اضطراباً فى الإدراك بحيث تطول المسافات ، وتختلف الأحجام ، وتهتز حدود الأشياء وتبدو الألوان أكثر نصاعة ، كذلك يقل الانتاج أثناء تعاطى الحشيش أو عند الرغبة أو التعطش إلى تناوله ، ولكن هذا الانخفاض وقتى مرتبط بمدة التعاطى ، وقد شكا البعض من اضطراب الذاكرة ، ولكن أصرت الغالبية على حدة الذاكرة ، وسهولة حل المشاكل مع تعاطى الحشيش .

ويختلف تأثير الحشيش نفسياً حسب شخصية الفرد واستعداده العام ، وقد وجد فى كثير من الأبحاث أن كثيراً ممن يتناولون الحشيش للمرة الأولى ينتابهم نوع من الخوف والرعب مع قلق نفسى شديد ونوع غريب من الجبن والاستسلام ، وانعدام الرغبة العدوانية تماماً ، وفى البعض الآخر يشكو من اختلال الذات والإحساس بالتغيير الجسمى والنفسى بالرغم من يقينهم من عدم التغيير ، ولكنه احساس مفزع بتغيير الذات وأحياناً تغيير العالم حوله لدرجة أن هؤلاء المرضى يخافون أحياناً من النظر إلى المرآة .

وتوجد فئة أخرى تعانى من أعراض اكتئابية بعد تناولها الحشيش واحساس بالضياع والتفاهة ، والنظرة السوداوية للحياة ، مع إصابتهم

بالأرق وعدم الإهتمام بمن حولهم ..

وقد سبق ارتباط الحشيش ببعض الأعراض العقلية الشبيهة بمرض الفصام من اعتقادات خاطئة وهلاوس سمعية وبصرية ، ولكن يبدو أن هؤلاء مهيأون وراثياً لهذه الأمراض ، ويلعب الحشيش هنا دور المفجر لهذا الاضطراب العقلى .

وقد سبق استعمال الحشيش فى علاج مرض الاكتئاب ولكنه لم يعط أى نتائج مشجعة ، ولكن استعمل بنتائج مشجعة فى عملية التفريغ العقلى ، أى يتكلم أثناءه المريض عن صدماته الطفلية والحوادث التى مرت به ولا يستطيع تذكرها لما تسببه له من آلام . كذلك يجعل المريض فى حالة انطلاق من الكبت والاحباط مما يجعله قادراً على التعبير عن كل صراعاته اللاشعورية . وآلامه النفسية دون احراج أو خجل ..

وعادة لايسبب الحشيش تدهوراً فى العادات الإجتماعية والخلقية إلا ضرورة الاختلاط بمختلف الطبقات الاجتماعية ، وإن حدث تدهور فيكون سبب ذلك إدمان الحشيش مع الكحول أو الأفيون أو عقاقير أخرى وخاصة فى مضطربى الشخصية .

ويعتبر بعض العلماء أن الحشيش عادة أكثر منه إدماناً : لأن إدمان المتعاطى لايزيد الجرعة ولا تنتابه أعراض شديدة عند التوقف عن تناوله .

وقد ثبت أن استعمال الحشيش المستمر يؤدى إلى حالة من عدم المبالاة ، زوال الطموح ، قلة الحافز مما يؤثر تأثيراً مباشراً على الإنتاج فى بلد يحاول جاهداً زيادة معدل الإنتاج .

إن تدخين السجائر فى سن الثانية عشرة والبدء فى تناول الحشيش

هما الطريق إلى إدمان الكحول ، الهيروين والمهدئات والمنومات والمهلوسات ، كذلك قد يفجر الحشيش أمراضاً عقلية مثل الفصام ، والبارانويا ، والهوس .

نحن لا نحتاج للحشيش أو البانجو لأنه اكتشف حديثاً إن الله خلق داخل مخنا مستقبلات تفرز مادة الأناناندين المشابهة للحشيش . سبحان الله .

11 أحـــزان الأطفـــال

يستطيع أى فرد منا أن يعبر عن متاعبه .. وعذابه .

وهكذا .. من الممكن أن يشكو من الأعراض التى تؤكد فى النهاية أنه مريض بالاكتئاب مثلاً .

إنه هنا يشكو من : السرحان .. عدم القدرة على التركيز .. الزهق .. عدم الاحساس بمباهج الحياة .. بل وعدم الرغبة فى استمرار الحياة نفسها .

وفى نفس الوقت قد يشكو من أعراض عضوية مثل الصداع .. الدوخة .. أو آلام فى الظهر .

يحدث هذا مع الكبار .. ولكن كيف يكون الموقف مع الصغار ؟!

هل يستطيع طفل فى الثالثة من عمره أن يعبر عن متاعبه ؟

هل من الممكن أن يوضح الطفل البالغ الذكاء عن أحاسيسه .. ومتاعبه .

ومن النادر جداً أن ينتحر الطفل بسبب هذه المتاعب .

ولكن هل معنى ذلك أن الطفل لايعبر عن ألمه النفسى ؟!

ثم .. لماذا يحدث هذا الألم النفسى أصلاً ؟!!

الواضح أن أهم وسيلة يعبر بها الطفل الصغير عن اكتئابه ووحدته وحرمانه هى : اضطرابات النوم !

فالأرق عند الأطفال علامة هامة على وجود المتاعب النفسية .

ومع الأرق هناك التكلم أثناء النوم .. والتقلب المستمر .. و «الرفض».

صحيح أن كل هذه الأعراض قد تكون بسبب وجود مرض عضوى مثل الاضطرابات المعوية .. أو أعراض مرضية مثل ارتفاع درجة الحرارة والمغص .. أو صعوبة التنفس .

ولذلك من الضرورى التأكد أولاً من عدم وجود أمراض عضوية تسبب حدوث هذه الأعراض .

وعندما يحدث الأرق كعلامة على وجود الاكتئاب فإن سببه يكون عدم التوافق بين الوالدين ووجود مشاحنات بينهما على مسمع من الطفل الصغير .

كذلك قد تنشأ المتاعب النفسية عندما يدفع الوالدان طفلهما الصغير إلى المنافسة والصراعات من أجل التفوق .. وهذا بالطبع تتخلله صراعات مؤلمة وقلق شديد .

وفى بعض الحالات .. يعامل الأهل الطفل الصغير بحسم وشدة على أساس أن ذلك يعطيه الظروف المثالية لينشأ على أحسن حال .. وهذا بالطبع يتعارض مع قدرات مزاج الطفل الصغير .. ويسبب له المتاعب النفسية ..

وكذلك فإن الإصابة بالأرق قد يترتب عليها التوتر .. وصعوبة التركيز.. والبكاء المستمر ..

ومن أعراض الاكتئاب والقلق المشى أثناء النوم .. أو التجوال الليلى .

إن وجود هذه الظاهرة يعبر عن الصراع فى حياة الطفل .. ويحتمل استمرارها حتى بعد النضج .. وعادة ماينسى الطفل أنه قام أثناء نومه .. وسار .. ويتعجب عندما يستيقظ فى الصباح ويسأل : كيف وصلت إلى هذا المكان بينما نمت أول الليل فى سريرى ؟!

وعادة يجد الأهل الطفل الصغير نائماً فى الصباح : فى المطبخ .. أو تحت قدمى الأب والأم !

إنه هنا يعبر بما فعل عن وحدته وقلقه واكتئابه وعدم الأمن !!

ومن الأعراض الأخرى التى يمكن أن يعانى منها الطفل الصغير : الكابوس المفزع الليلى .

والواقع أن الفزع الليلى يسبب الأرق للأسرة كلها : فالطفل يصحو من النوم صارخاً .. على وجهه علامات الرعب والفزع والخوف .. ولا يستجيب لأى تهدئة .. بل يستمر فى صراخه .. ويصاحب ذلك شحوب فى لونه وعرق غزير يغطى وجهه .

والغريب أن الطفل ينسى كل ماحدث بعد أن يستيقظ .

وأحياناً يتكرر حدوث هذا الفزع عدة مرات فى الليلة الواحدة .. وهذا بالطبع يؤثر على أفراد الأسرة كلها .. إن حالته تثير الشفقة .. وهم لايستطيعون أن يفعلوا من أجله أى شىء !!

التليفزيون أيضاً قد يسبب القلق للطفل الصغير .

فاستغراق الطفل فى متابعة أحداث رواية فى التليفزيون قد يجعله يتقمص شخصية أحد الأبطال .. وهذا بالطبع قد يسبب له الاكتئاب المؤقت !

وقد يعلن الاكتئاب عن وجوده فى صورة أخرى : فقد يرفض الطفل تناول الطعام ويصاب بالقىء .. والآلام المعوية الشديدة .. وعادة يستمر طبيب الأطفال فى علاج هذه الأعراض دون معرفة لسببها الحقيقى .

وهنا لايستجيب الطفل لأى دواء .. وتستمر متاعبه .. ولذلك يبدأ التفكير فى احتمال أن تكون هذه الأعراض علامة على وجود متاعب نفسية .

فالآلام المعوية .. القىء .. ورفض الطعام .. وفقدان الوزن .. كلها علامات لمرض القلق والاكتئاب الذى يصيب الطفل .

وهنا اعتقاد قوى بأن التبول الليلى اللا إرادى .. والذى ينتشر بين نسبة واضحة من الأطفال « من ٣٪ إلى ٨٪ » الذين تتراوح أعمارهم بين سن الأعوام الستة والثانية عشرة .. هو أيضاً علامة على وجود القلق النفسى ..

والموقف الخاطىء هنا يكون فى عقاب الطفل .. وتعذيبه .. وتركه بلا علاج طبى على أمل شفاء الحالة تلقائياً عند البلوغ .

الواقع أن علاج هذه الحالة يجب أن يتم فوراً .. لأن ترك الطفل بلا علاج يزيد من مشكلته النفسية .

والعلاج يكون ناجحاً بعد معرفة السبب فى المتاعب النفسية .

التلعثم أيضاً قد يكون بسبب القلق والاكتئاب .

وبجانب التلعثم هناك رغبة الطفل العدوانية .

وافراطه فى الحركة وعدم القدرة على التركيز .. وتشتيت الانتباه .

ومن الممكن أن يكون وراء كل ذلك اكتئاب نفسى يعذب الطفل الصغير.

أكثر من ذلك .. فمن الممكن أن يكون الاكتئاب وراء هذه الاضطرابات السلوكية :

- الهروب من المدرسة .
- الكذب .
- اختلاق القصص .
- السرقة .
- القسوة عند معاملة الحيوانات .
- السلوك العدوانى .
- النطق بالألفاظ النابية .

وفى مثل هذه المواقف .. يعتقد الأهل أن الطفل قد انحرف ..

ولكن بقليل من البحث يتضح أن المشكلة موجودة أصلاً بين أفراد الأسرة أو فى المدرسة والطفل هو الضحية !

كذلك قد تكون المشكلة فى عدم توافق شخصية الطفل مع الصورة التى يرسمها له الوالدان .. فهم قد يحملونه أكثر من طاقته .. فيصاب بالاكتئاب .. والسبب طموح الأهل الزائد .

وعندما يفشل الطفل يبدأ الأهل مقارنته بالآخرين .. وهذا بالطبع يزيد من عذابه .. وبالتالى يزيد من اكتئابه .

وتزداد أعراض الاكتئاب حدة .. ويصرخ الأهل : انحراف ابننا يزيد !! .

وفى بعض الحالات يجد الطفل الصغير الكلمات التى يعبر بها عن اكتئابه !!

على تصرفاته بوضوح .

إن كل تصرفاته أصبحت بعد وصول المولود الثانى تتسم بالأنانية .. والشك فى نوايا الآخرين !

أكثر من ذلك .. ففى بحث علمى أجرى فى انجلترا اتضح أن أغلب المترددين على العيادات النفسية .. وأغلب مدمنى الخمور كانوا فى ترتيب الأبناء لدى أسرهم : الابن الأول .

معنى ذلك أن الظروف الظالمة التى يتعرض لها الطفل الأول منذ فترة طفولته المبكرة تجعله أكثر تعرضاً للإصابة بالأمراض النفسية .. بل وأكثر تعرضاً لإدمان الخمور !!

وبالطبع .. فإن الأسرة تستطيع أن تستمتع بانجاب الطفل الثانى دون أن تسبب الايذاء للطفل الأول .

إنما يجب الاستمرار فى رعاية وتدليل الطفل الأول .. بل ويمكن الايحاء له بأن الطفل الثانى هو هديتهم إليه .. وأنه مسئول عنه .. وأنه سيكون دائماً بجواره فى الحياة ..

وبذلك يشعر الطفل الأول أن القادم الثانى لن يشكل خطراً عليه .. بل إنه سيكون السند الكبير له فى رحلة الحياة ! .

وينتقل الآن إلى الطفل الثانى .

إنه يتميز دائماً بطموحه .. ويحاول التفوق على الأخ الكبير .. كما أنه يكون أكثر توفيقاً منه فى الغالب .

وعلاقة الطفل الثانى بأخوته تحتاج إلى مرونة وسياسة وحكمة .

إذا ضرب الأخ الأكبر فإن العقاب ينتظره .. إذ كيف يضرب من أكبر منه ! .

وإذا ضربه الأكبر أو الأصغر فلا يستطيع أن يشكو وعليه أن يتحمل !! .

وهكذا يتمرس الابن الثانى على التعامل بحكمة مع من هو أكبر منه فى العمل .. ومن هو أصغر منه أيضاً !!

ولكن .. كيف يكون الحال مع الطفل الأصغر ؟

الواقع أن الطفل الأصغر هو الطفل المدلل فى الأسرة .

والتدليل الزائد يسبب لهذا الطفل المتاعب عندما يكبر .. بعد أن يتعود على أن كل شىء يريده يجب أن ينفذ .. وعندما يلتقى بمتاعب الحياة .. ويصطدم بالواقع الذى لايعرف التدليل .

وهناك سؤال :

ماهو عدد السنوات المناسبة بين مولود الطفل الأول والطفل الثانى ؟.

الرد : يجب ألا يزيد الفرق عن أربعة أعوام .. والأفضل أن يكون ثلاثة !

هنا يكون الترابط والأخوة فى أكمل صورها .

وسؤال آخر :

ماذا يحدث إذا كان المولود الأول أنثى ؟.

هذا معناه متاعب نفسية أكثر للبنت .

فالبنت تشعر بعدم الارتياح عندما تجد أن الأخ الأصغر له وضعه الخاص بل ورأيه الذى يصبح نافذاً عليها .. بل وحقوقه التى يمكن أن تحرم هى منها .. بالرغم من أنها الأكبر .

وسؤال : وماذا يكون الحال إذا كان المولود الأول ذكراً ؟!

إن الوضع مريح للاثنين : هو يعطيها الحماية .. وهى تعطيه الحب

والحنان .. بل والامتنان أيضاً !

وسؤال إذا كان الأبناء كلهم بنات .. وبينهم ولد واحد ؟!

هنا يتميز هذا الطفل بتصرفاته التى تقترب من تصرفت أخواته البنات .

وسؤال : وإذا حدث العكس وكان كل الأخوة من الذكور ولهم أخت واحدة ؟

هنا نجد أن هذه البنت ذات صفات أنثوية واضحة .. فهى محل رعاية وحنان من الجميع .. والكل يرعاها باعتبارها أنثى .. وليس غريباً بعد ذلك أن تكون ملامح أنوثتها أوضح !!

وتفيد الأبحاث أن بين أطفال العالم ما لا يقل عن ٢٠٪ منهم يعانى من أعراض نفسية أو سلوكية أو تعليمية وأن ٥٪ يحتاجون لرعاية نفسية من الإخصائى النفسى أو التعليمى أو التربوى أو الطبيب النفسى ، وقد شرفت برئاسة البرنامج العالمى للصحة النفسية للطفل للتوعية ، والكشف المبكر ، والتدخل النفسى والاجتماعى . والعلاج مع زيادة الخدمات النفسية للطفل والمراهق .

12 السـرحـان

إنه مشكلة كل بيت ..

وهو يصيب الجميع : الطفل .. الناضج .. أو المسن !

ومن النادر أن يمر كل يوم على أى طبيب نفسى دون أن يواجه مشكلة السرحان عند أحد مرضاه .

بل أحياناً يكون السرحان هو المركز الذى تدور حوله كل المعاناة النفسية للمريض ..

والسرحان - أو عدم القدرة على التركيز أو تشتيت الانتباه - له أسبابه ومظاهره المختلفة .

والنتيجة النهائية لوجود هذا السرحان هى تدهور حالة الطفل .. وفشل الطالب واهمال الناضج .. وازدراء المسن ..

وقبل أن نناقش ظاهرة السرحان .. تعالوا أولاً نعرف ماهو التركيز ؟.

الواقع أن التركيز هو القدرة على الانتباه إلى موضوع واحد وترك كل الأفكار الأخرى .. والقضاء على أحلام اليقظة .

وتحتاج عملية التركيز إلى يقظة ونشاط فى مركزين بالمخ :

١- مركز التكوين الشبكى : وهو موجود فى جذع المخ .

٢- قشرة المخ .

ومركز التكوين الشبكى عبارة عن مجموعة من الخلايا العصبية .. وظيفتها اعطاء اشارات منشطة لقشرة المخ المسئولة عن اليقظة والتركيز.

فإذا تعطل التكوين الشبكى .. أصاب الإنسان الخمول .. النعاس .. النوم .

فالنظرية الحديثة للنوم تقول : إن الإنسان يكون أصلاً نائماً .. وحين يستيقظ يحتاج إلى نشاط فى التكوين الشبكى .

هذا التكوين الشبكى تأثر بعدة عوامل بيئية وبيولوجية .

وعلى هذا الأساس كانت الدائرة الكهربائية بين التكوين الشبكى وقشرة المخ هى أصل التركيز .. وبالتالى فإن أى عامل يؤثر فى هذه الدائرة بالتالى إلى تشتيت الانتباه والسرحان ..

والمعروف أنه فى أى عملية تعلم يمر الإنسان بثلاث مراحل :

المرحلة الأولى : يتعلم .. والتعلم له طريقة خاصة يستوعب بها الإنسان ماتعلمه .

ومن أهم العوامل فى التعليم عملية الانتباه .. وعدم السرحان وعدم تشتيت الفكر .

المرحلة الثانية : بعد التعليم نخزن المواد التى نتعلمها فى المخ .

والاختزان يحتاج إلى عوامل خاصة .. وهو يشبه جهاز التسجيل الذى نسجل عليه الأحاديث ..

كذلك .. فإن فى المخ شرائط كيميائية من مواد خاصة .. فإذا ماتعلم الإنسان يتغير منظر هذه الشرائط .. ويتم تخزين المعلومة فى المخ .

أما المرحلة الثالثة : فهى استدعاء المعلومات عند طلبها .

فالمرحلة الأولى هى التعلم .. والثانية هى الاختزان .. أما الثالثة فهى استدعاء المعلومات عند الحاجة إليها .

ولكن .. لماذا يحدث عدم التركيز ؟

الواقع أن هناك عدة عوامل وراء عدم التركيز :

- أسباب عضوية .. وهى كثيرة .

- وعلى هذا يجب فحص الإنسان الذى يعانى من عدم التركيز للتأكد من عدم وجود مجموعة من الأمراض .. وهى كثيرة .

- وعلى هذا يجب فحص الإنسان الذى يعانى من عدم التركيز للتأكد من عدم وجود مجموعة من الأمراض .. أهمها :

فقر الدم - نقص الحديد فى الجسم خاصة عند النساء أثناء فترة الخصوبة حيث إن دماء الدورة الشهرية تؤدى إلى فقدان كمية كبيرة من الحديد اللازم لتكوين كرات الدم الحمراء .. وهى المسئولة عن نقل الأوكسجين إلى كل خلايا الجسم .. بما فيها خلايا المخ بالطبع ..

وعلى هذا .. فإن الأنثى تشكو من نقص التركيز والسبب نقص الحديد .

كذلك هناك أمراض خاصة تصيب غدداً معينة مثل نقص افراز الغدة الدرقية .. والغدة فوق الكلوية .. والغدد جارات الدرقية .

ومن أسباب عدم التركيز أيضاً الإرهاق .

فإذا أصبحت ساعات النوم أقل .. مع عدم الانتظام فى تناول الطعام فإن عدم التركيز يحدث ! .

- كذلك فإن ارتفاع درجة حرارة الجسم يؤدى أيضاً إلى عدم

التركيز.

- والأمراض التى تصيب الكليتين والكبد والقلب وتؤثر بالتالى على تغذية المخ أو وظائفه العليا تؤدى إلى عدم التركيز .

ولا يفوتنا هنا ذكر نوبات السرحان المتتالية فى الأطفال والتى تحدث بسبب النوبة الصرع الخفيفة .. وهى نوبات من تشوش الوعى لمدة ثوان أو دقيقة يسرح أثناءها الطفل ويحرك رموش عينيه ثم يصبح شاحب اللون ويسقط منه الكتاب ولكن سرعان مايلتقطه ويعود إلى سابق تركيزه.

وكثير من هؤلاء الأطفال يتعرضون للعقاب والاتهام بالإهمال .. بينما هم فى الواقع مصابون بهذه النوبات من الصرع والتى يمكن تشخيصها برسام المخ الكهربائى وعلاجها فوراً .

بعد كل هذه العوامل العضوية نصل إلى سبب آخر هو : أحلام اليقظة .

والواقع أن الإنسان لايستطيع أن يستمر فى الحياة بدون أحلام يقظة.. لأنه يعبر أثناءها عن كل مظاهر الكبت .. ويحقق من خلالها كل طموحه وصراعاته .

ومن هنا تعطى له هذه الأحلام قوة الدفع وروح الكفاح والأمل فى النجاح .

وتستمر أحلام اليقظة من الطفولة إلى الشيخوخة دون توقف مما يدل على أن لهذه الأحلام قيمتها ودلالتها النفسية .. وفائدتها أيضاً !

وأحياناً تزحف أحلام اليقظة على كل أوقات الدراسة والعمل .. بحيث تؤثر على انتاج الفرد وتجعله فى عزلة عن الواقع .. مما يؤدى إلى تدهوره التام فى كل مجالات نشاطه .

والسبب فى ذلك هو قلة الثقة بالنفس .. والعجز عن التوافق .. والتكيف .. والشعور بالنقص .. مما يجعل الإنسان غير قادر على تقييم قدرته .. ومن هنا يتمادى فى ارضاء نفسه وتعويض ذلك باعطاء قدرات خيالية لذاته .. يرضى فيها نفسه الضعيفة .

ومن هنا يصبح من المفيد أن يتبين الإنسان قدراته ويحاول استغلالها فى حدود امكانياته .

كذلك .. من أهم أسباب السرحان وصعوبة التركيز : القلق .

والواقع أن القلق نوعان :

قلق يؤدى إلى زيادة الانجاز .. والتركيز .. ويحدث ذلك إذا كان هذا القلق بسيطاً أو متوسطاً .

ولكن إذا زاد هذا القلق عن الحدود المعقولة ، فإنه يقلل من الانجاز والتركيز .

وهناك القلق الطبيعى .. مثل هذا القلق الذى يحدث عند دخول الامتحان .. الزواج .. الوقوف أمام الجماهير .

وهذا النوع من القلق وقتى ولا يحتاج إلى أى علاج .

أما القلق المرضى .. فهو هذا النوع من الخوف المستمر من الحاضر والمستقبل .. مع تضخيم أبسط الأمور .. والتشاؤم الشديد .والخوف من الإصابة بالأمراض .

مثل هذا النوع من القلق يصاحبه الصداع .. ألم فى الصدر .. دوخة.. سرعة دقات القلب .. صعوبة التنفس .. الاحساس بالاختناق .. غصة فى الحلق .. ألم فى أجزاء مختلفة من الجسم .. الاحساس بالانتفاخ بعد تناول الطعام .. ضعف جنسى عند الرجل وبرودة جنسية

عند المرأة.

وفى هذه الحالة يزور المريض قائمة طويلة من الأطباء على اختلاف تخصصاتهم إلى أن يكتشف أحدهم أنه أمام حالة قلق يجب علاجها ..

ويكون سبب هذا القلق إجهاداً فى كل مايحيط الإنسان .. مع استعداد وراثى فى الجهاز العصبى .. يؤدى إلى اضطرابات فى الجهاز العصبى اللاإرادى .

وعادة يكون العلاج بفهم العوامل المحيطة بالمريض ومواجهتها .. واعطاء المريض الأدوية المضادة للقلق .

حالة أخرى يحدث فيها السرحان .. إذ نجد أن أفكاراً وراء وسواسية تهاجم المريض .. وبالرغم من إحساسه بعدم جدواها وأهميتها وبالرغم من مقاومته لها فإنها تسيطر عليه بطريقة ملحة وتفقده التركيز وتشتت انتباهه .

وعادة ماتأخذ هذه الأفكار شكل أسئلة تتردد فى ذهن المريض بالساعات : لماذا الموت .. من خلق الحياة ؟! .. وهكذا !!

وأحياناً يتجه المريض إلى الخوف المبالغ فيه من الميكروبات .. فيبدأ فى غسل يديه .. وتطهير كل شىء يمسكه .. وأحياناً النجاسة والطهارة .. وهكذا تتدهور حياته .. ويهمل واجباته .. وأحياناً يقوم بعدة حركات أو ينطق بألفاظ تصبح لازمة له قبل القيام بأى نشاط . وأحياناً ما تنتابه أفكار دينية أو جنسية يعرف خطأها ولكنه لا يستطيع المقاومة مثل السبّ فى الذات الإلهية .

وهكذا يسيطر السرحان على هذا المريض .. فهو فى العمل سارح وراء هذه الوساوس ..

وبالطبع .. فإن مرض الوسواس يحتاج إلى علاج نفسى ودوائى

طويل .. بل وأحياناً يحتاج الأمر إلى عملية جراحية فى المخ :

كذلك توجد أمراض عقلية تبدأ بالسرحان .. مثل مرض الفصام .

ومن ملامح هذا المرض الانطواء والانعزال والسلوك الغريب والمصحوب باضطراب فى التفكير والإرادة والعاطفة .

وأحياناً يصاحب كل ذلك اعتقادات خاطئة اضطهادية .. وأوهام .. أو سماع أصوات وهمية .. ويبدأ المريض بالشكوى من عدم فهم مايقرأه.. وعدم قدرته على الاستيعاب .

ويبدأ هذا المريض بالاهتمام بأشياء غيبية ، فيتبحر فى مناقشات الدين والفلسفة وفى نفس الوقت يهمل دراسته وتتعدد مرات رسوبه .. وتتهمه الأسرة بالإهمال وهو مستمر فى طريق المرض .. فيعزل نفسه ويهمل نظافته .

والأهل غافلون عن أنه مصاب بمرض عقلى يمكن شفاؤه إذا بدأ العلاج فى الوقت المناسب .

ومشكلة هذا المرض أنه يزحف ببطء.. بحيث يصعب اكتشافه ويغيب على الأهل احتمال إصابة ابنهم بالمرض ..

ومعظم الحالات تبدأ بالسرحان .. ثم تأتى الأعراض الأخرى بعد ذلك بشهور .

ومن الأمراض الأخرى للسرحان : الاكتئاب .

ويعانى مريض الاكتئاب من الملل .. ويبدأ يومه بالاحساس باليأس والقنوط .. وتراوده الأفكار السوداوية والانتحارية .. ويصاحب كل ذلك الأرق وفقدان الشهية للأكل والجنس أيضاً .. مع اهمال العمل .. وعدم الاهتمام بالنظافة .. ويعيش فى سحابة من الحزن والكآبة .. وفى

النهاية يجد نفسه فى حالة سرحان مستمر !! .

والعـلاج هنا بالأدوية المضـادة للاكـتـئـاب .. وأحـيـاناً بالجلسـات الكهربائية .

أما فى الشيخوخة .. فإن السرحان يصيب المسنين الذين يعانون من تصلب فى شرايين المخ .

كذلك فإن الإصابة بعته الشـيخوخة يؤدى إلى فـقـدان الذاكرة للأحداث القريبة ولكن فى نفس الوقت يتذكر الأحداث القديمة جداً .

وهكذا نجـد أن الرجل المسن لايتـذكـر الطعـام الذى يتناوله عند الافطار بينما يتذكر بكل دقة تفاصيل يوم زواجه مثلاً .

ومن الممكن أن يحدث السـرحان بسبب العوامل الاجتماعية التى تحيط بالإنسان .. كذلك يجب ألا نغفل العوامل العاطفية أيضاً .

فـالفـتـاة التى تعيش فى بيت ملىء بالمنازعـات المستـمـرة .. لابد أن تصاب بالسرحان !

والطالب الغارق فى حب بنت الجيران .. يصاب هو الآخر بالسرحان .. كذلك .. الحـيـاة تحت ظروف اقتـصادية خـانقـة يمكن أن تؤدى أيضـاً إلى الإصابة بالسرحان .

وأحياناً .. يحدث السـرحان بسبب عوامل خارجية مثل الضوضاء .. وشدة الحرارة .. أو شدة البرودة .

والآن .. هل تعانى من السرحان ؟.

إذا كـان الأمـر كذلك فـابدأ بالبـحث عن سـبب هذا السـرحـان .. والطبيب قادر على ذلك .. وقادر أيضاً على اعطائك العلاج المناسب .

13 نظرية فرويد

كيف عرفت الإنسانية الطب النفسى ؟

كيف بدأ ؟

ثم كيف تطور ؟

إنها صفحات من الكفاح والدراسة والعلم .. كافح من أجل كتابتها الكثيرون حتى وصل الطب النفسى إلى ماوصل إليه الآن ...

ولكن .. على ضوء مايتم الآن من أبحاث .. يصبح من المنتظر أن يكون للطب النفسى المستقبل المبهر ! .

ولكن تعالوا الآن نراجع الصفحات الأولى من تاريخ الطب النفسى حيث كان المسئول عنه رجال الدين والفلسفة .

يمكن أن نطلق على أولى مراحل الطب النفسى اسم : المرحلة الإنسانية . لقد بدأت هذه المرحلة فى القرن الثامن عشر .. على يد الطبيب الفرنسى بينيل .

لقد استطاع هذا الطبيب أن يغير طبيعة مستشفى الأمراض العقلية .. وأن يفك هذه الأغلال التى كانت تقيد مرضى العقول ..

ويقضى على المعاملة السيئة والمهينة لهؤلاء المرضى .. وأخيراً نشر الوعى الحضارى فى معاملة المرضى ..

بعد هذه المرحلة ظهر فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسى فى القرن التاسع عشر .. وجاءت محاولته الفريدة فى تشريح النفس البشرية وفهم العوامل اللا شعورية فى السلوك الإنسانى .

وقد أسس فرويد نظريته على أساس أن معظم الأمراض النفسية والعقلية تحدث من خلال الصدمات الانفعالية والجنسية فى حياة الطفل خلال الخمس سنوات الأولى من عمره .

وقد كتب فرويد الكثير عن تفسير الأحلام .. والتداعى الحر .. وزلات الكلام .. وعمليات الألفة والمقاومة .

وقد تم توجيه النقد الكثير إلى نظريات فرويد .. فقد بنى كل الفروض على شخصيات مرضية .. ولم يأخذ فى اعتباره الشخصيات السوية .. مما أدى إلى اعوجاج فى تطبيقها على كافة المستويات .

فالمفروض أن أى نظرية تضع أسس الصحة وبعد ذلك يكون المرض هو كل مايشذ عليها .

أما أن تضع المرض أساس النظرية وتطبقها بحيث يصبح سليماً من لاتنطبق عليه .. فهذا هو الخطأ فى نظرية فرويد .

وهكذا فإن كل المدارس النفسية الحالية تجد فى تطبيق نظرية فرويد الكثير من الحرج .. لأن تطبيقها مستحيل على كل الناس .. وعلى المجتمعات .

فقد بنيت هذه النظرية على الطبقة العليا فى فيينا فى عهد مختلف تماماً عن العهد الذى نعيش فيه .. ولم يثبت بالتجربة صحة هذه النظرية .

وهكذا فإن كل ماقدمه فرويد عبارة عن نظرية ، وفرض .. ولم يثبت العلم تطبيقها حتى الآن .

ولكن .. لاشك أن لنظرية فرويد أثرها البالغ فى التعمق داخل الآلام النفسية للبشر .. وهو شىء لم يسبقه إليه أحد !!

والحق .. أن تأثير فرويد الحالى أكثر وضوحاً فى مجال الفن والإعلام والتصوير والسينما عنه فى مجال الطب النفسى .

وهذا أدى إلى أن الكثير من تلامذته قد انفصلوا عنه بنظريات مختلفة .. كما يجب أن نقرر أن نظريات العلاج النفسى الحالية تختلف اختلافاً جذرياً عن نظريات فرويد .

أما المرحلة الثالثة فهى المرحلة الطبية ..

وكان العالم الألمانى كريبلن هو الذى وضع الطب النفسى فى الإطار الطبى بدلاً من الإطار الفلسفى الذى كان شائعاً فى هذا الوقت .

فهو أول من فسر الأمراض النفسية والعقلية المعروفة على أساس طبى .. ولكنه مع الأسف أغفل الكثير من العوامل الاجتماعية والشخصية والانفعالية الخاصة بالمريض .

وعلى هذا .. فإنه شبه المريض الجسمى بالمريض النفسى .

وبالطبع فإن فى ذلك الكثير من الخطأ .. فالمريض النفسى يختلف عن مريض الجسد فى رمزية أعراضه وفى الدور الذى تلعبه هذه الأعراض فى حياته الخاصة والعامة .

وبهذه المناسبة : نشأت مدرسة جديدة مضادة للطب النفسى .. هذه المدرسة ترفض وضع الأمراض النفسية والعقلية فى إطار طبى مثل باقى الأمراض العضوية .. بوصفها أسلوباً فى الحياة اختاره الفرد .. ويجب

أن يمر فى هذه التجربة حتى يخرج منها بخلق جديد أو إبداع مثمر .. وأن الطبيب يخطىء عند علاجه لهذه الأمراض بالطريقة الطبية .. لأنه يتحول فى هذه الحالة إلى أداة فى خدمة المجتمع لترويض المريض حتى يتكيف مع المعتقدات الاجتماعية الزائفة .

وعلى هذا .. فإن النظرة الطبية المجردة إلى المريض النفسى : خطأ. ومن الضرورى النظر إلى المريض من الناحية : النفسية .. الاجتماعية .. الطبية .

وقد أصيبت هذه المدرسة بالفشل الكامل لأنها لم تجد الحل لإسعاد مرضى النفس والعقل من المعاناة المستمرة .

وفى القرن العشرين بدأت المدرسة الرابعة : وهى المدرسة الفسيولوجية الكيميائية .

وفى حدود الخمسينات تم اكتشاف العقاقير المضادة للفصام والهلوسة والاكتئاب .. والقلق .. والوسواس ... إلخ .

كما تم اكتشاف الاضطرابات الكيميائية التى تحدث فى الدماغ وتسبب هذه الأمراض .

وبالطبع .. مع تصوير المخ ومع اكتشاف الأسباب الكيميائية للأمراض .. تم أيضاً التوصل إلى العلاج الكيميائى لها .

وهكذا بدأ طريق استخدام الكيمياء الذى يمكن أن يوصلنا فى يوم من الأيام إلى أقراص منع الحقد .. وأقراص منع الغيرة !!! .

14 حقيقة المرض النفسى

فى يوم من الأيام قالوا عنها : إنها مجنونة .. اتهموها بقتل طفلها ، ومرت الأيام لتتضح الحقيقة .

لم تكن مجنونة بل كانت تعانى من مرض نفسى .. وهذا يدفعنا إلى سؤال واضح ومحدد :

ماهو الجنون ؟!

انتشر فى الفترة الأخيرة عبارة : فلان مريض نفسى .

أو فلان مريض عقلى .

وأصبح استعمال هذه العبارات شائعاً لدرجة أن وسائل الإعلام أصبحت تكثر من استعمالها .

وعلى هذا نجد أنفسنا أمام سؤال هام :

من هو المريض النفسى ؟

الواقع أنه سؤال صعب الإجابة ..

وأول اعتراض : هل هو مريض فعلاً .. أم أنها مجرد كلمة تطلق على من يعجز عن التكيف مع المجتمع .. أو يفشل فى التأقلم مع حواء .

إنه يواجه هذا العجز وهذا الفشل وهو يتألم ويعانى .

وأثناء كل ذلك قد يبدع أو ينتج ، ويكافح للوصول إلى غاية . وهذه هى وسيلة التطور الحضارى .

أو أحياناً مايتوقف تماماً عن معاناته بخضوع جهازه العصبى لاستجابات مثل القلق والاكتئاب والهيستيريا والوسواس .

فالعصابى إنسان غير قادر على التكيف سواء للأفضل أو للأسوأ .

وفى كلتا الحالتين ينبغى الحذر من أن نوصمه بالمرض .

وفى التقسيم الأخير للأمراض النفسية فى الولايات المتحدة الأمريكية ألغيت كلمة العصاب . أو النفسية .. وجعلوها :

استجابات مختلفة لأحداث الحياة !

وهذه الاستجابات تختلف من فرد لآخر حسب استعداده .

ومن هو المجنون ؟

أما المريض العقلى الذى يقال عنه « مجنون » .. فإن هذا اللفظ لا مكان له فى قاموس الطب النفسى !

إذن نصل إلى هذا السؤال الهام : من هو المريض العقلى ؟

هنا يجب أن نقف أمام عدة علامات استفهام :

- هل هو ذلك المريض الذى يقوم بسلوك يخالف تقاليد المجتمع ؟.
- هل هو ذلك الإنسان الذى يثور على أسس المجتمع ؟ .
- هل هو من يختل إدراكه ولا يستطيع التمييز بين الحقيقة والخيال ؟
- هل هو من يصبح أسيراً لهلاوس وأوهام ؟

- هل هو ذلك الرجل الذى يتوقف عن التفكير والعاطفة وينسحب من العالم ؟

هل هو القاتل .. العدوانى .. المخرب ؟

أمام كل هذه التساؤلات يقع الإنسان فى حيرة كبيرة لتحديد معنى المرض العقلى .

فالمرض العقلى نسبى حسب المجتمع والبيئة .

فإذا اختلف فرد مع العقائد السياسية فى بيئته وثار عليها .. واتهم زعماءها بأنهم عار على المجتمع .. فإن مثل هذا الشخص يوضع فى مستشفى الأمراض العقلية فى مجتمع ما بوصفه مريضاً بجنون العظمة .. نفس هذا الشخص يودع فى السجن فى مجتمع آخر .. على أساس أن تطرفه خطر على المجتمع ..

فى نفس الوقت يسمح له بالتعبير عن رأيه فى مجتمع ثالث ؟!

فبينما هو مجنون فى مجتمع .. نراه مجرماً فى مجتمع آخر .. أو إنساناً له رأى مختلف فى مجتمع ثالث !!

على هذا النحو تختلف الآراء .. لكننى أرى أن المريض العقلى هو من أصيب باضطرابات فى الوجدان والسلوك والتفكير والإدراك مما أدى إلى تدهور شخصيته وتغييرها حتى باتت تؤثر عليه وعلى أسرته وعلى المجتمع كله مع تدهور فى النواحى الاجتماعية والوظيفية .

15 السعادة النفسية

ماهى الصحة النفسية ؟

وماهى السعادة النفسية ؟

مرة أخرى تختلف الآراء وهى تواجه مثل علامات الاستفهام هذه ..

فهناك من ينادى بأن الصحة النفسية هى التوافق مع المجتمع فى القيام بالمسئولية والإنتاج .

غير أن هذا غير صحيح .

فلو كانت الصحة النفسية كذلك .. لما ظهر الفنانون والمخترعون والعلماء .

إن هؤلاء عادة يخالفون المجتمع وتقاليده .. وهكذا فإن التوافق مع المجتمع يلغى تماماً التطور !.

ويقول البعض الآخر :

- الصحة النفسية هى القدرة على العطاء والحب دون انتظار لمقابل.

ويفسرها البعض الآخر :

إنها التوازن بين الغرائز والرغبات الخاصة .. والذات .. والضمير !

وأحياناً .. نعرف الصحة النفسية على أنها القدرة على التأرجح بين الشك واليقين .

فالتأرجح يمنح الإنسان المرونة فلا يتطرف إلى حد الخطأ .. ولا يتذبذب إلى حد الإحجام عن اتخاذ أى قرار .

فالتأرجح يوفر للفرد المعادلة والقوة اللازمة للانطلاق والخلق والتمتع والتكيف .

ويذهب بعض رواد المدارس الجديدة فى علم النفس إلى أن الصحة النفسية هى التآزر والتوافق بين الطفل والمراهق والأب فى كل منا .

فنحن لاننمو بطريقة رأسية من الطفولة إلى المراهقة حتى نبلغ النضج .. ولكن يستمر فى كل واحد منا الطفل أحياناً .. والمراهق أحياناً .. والناضج أحياناً أخرى !

فإذا تغلب الطفل فى سلوكنا طغى الاندفاع وعدم التجانس والتلقائية والبعد عن التخطيط .

وإذا سيطر المراهق اندفعنا وراء نزواتنا ولذاتنا وغدونا تحت سيطرة اللذة المستمرة .

أما إذا تغلب الناضج فينا وسيطر .. بدت الحياة جادة .. صارمة .. وتضافرت شحناته كلها لكبت الطفل والمراهق فى داخله .

على هذا الأساس فالتوازن بين الثلاثة : الطفل والمراهق والأب فى حياتنا هو أساس الصحة النفسية .. والسعادة النفسية .. والوصول إلى الغاية .

والواقع أن إحساس الإنسان بالسعادة يعنى ابتعاده عن القلق والتوتر. ولكى يكون الإنسان بعيداً عن القلق والتوتر يجب أن يكون فى حاله تآزر

مع ذاته .. ولا يمكن أن يحدث ذلك من خلال نفسه ولكن من خلال تجاربه مع المجتمع .

فأساس السعادة النفسية هو إحساس الفرد بانتمائه .

انتمائه إلى أسرة .. عقيدة .. مجتمع .. وطن ..

فالإنسان لا يشعر بالسعادة إلا إذا أحس أنه حقق ذاته .

وتحقيق الذات لاينبع من الامتلاك ولا من المال .. ولا من القوة .. ولا حتى من السيطرة !

ولكن ينبع على أساس أنه يخدم فكرة معينة .. ينتمى إلى شىء مع من حوله .. وأن امتداده سيستمر حتى بعد انتمائه ..

ولا يمكن أن يحدث ذلك إلا بعملية الانتماء العقائدى الأسرى الدينى والإنسانى الذى يجب كل الانتماءات .

لقد تقدم العلم وتطورت الحضارة .. واكتشفنا الكثير من أسباب المرض النفسى والعقلى .. وأصبحت مباهج الحياة ومغرياتها بلا نهاية .. واستغرق الإنسان فى الاستمتاع بنهم بكل ماتصل إليه يده .

غير أن هذا لم يحل دون وجود المرض النفسى والعقلى .. ولم يكف الإنسان عن المعاناة أو عن التفكير فى مأساته اليومية .

لقد ثبت أن العلم وحده عاجز عن إسعاد الإنسان .

لكن سوف يسترد الإنسان سعادته وسكينته إذا عاد إلى الإيمان .. والانتماء !!

لقد ثبت أن خير وسيلة لمقاومة القلق والاكتئاب هو أن يعيش الفرد فى نسيج اجتماعى صحى وأن يسعد بالإنجاز .

16 بعد الإصابة بالعاهة

اسم تردد فى مصر .. عندما جاءت المرأة المكفوفة الصماء .. البكماء.. التى استطاعت بالرغم من كل ذلك أن تحقق نجاحاً عالمياً .

وعندما استعرض الناس تاريخ حياتها .. قالوا : كل ذى عاهة .. جبار!

وكل جبار يعوض إحساسه بالنقص !

إنها جملة قديمة تتردد فى مناسبات مختلفة .. ولكن الترجمة العلمية لهذه الجملة تؤكد أنها جملة سليمة المعنى تماماً !

ولكن ماذا نعنى عندما نقول :

كل ذى عاهة جبار ؟!

معنى ذلك أن هذا الفرد الذى أصيب بعطب أو تلف فى أى جزء من أجزاء جسمه .. سواء كان ذلك بسبب مرض مثل شلل الأطفال .. أو فقدان البصر .. أو نقص واضح فى السمع أو قصر فى القامة .. أو حتى فى حالة وجود عاهة نفسية أو اجتماعية .

إن هذا الشخص الذى يعانى من مثل هذه العاهات يعوض من داخل

ومن غياهب النفس البشرية قوى وطاقة غير عادية !

والهدف من هذه الطاقة غير العادية هو تعويض النقص .. وهذا شيء صحى ولا نستطيع أن نعتبره مرضاً .

ونسمى ذلك : الإحلال .

ويتضمن هذا الاحلال عمليتين : الاعلاء والتعويض .

- الاعلاء :

الاعلاء عملية يحول الفرد خلالها طريقة التعبير عن دفاع داخلى ينتقده المجتمع إلى سلوك مرغوب فيه .

إذ أن الحل السليم السوى للتخلص من الاندفاعات والإحساسات والخبرات التى لاتكون مناسبة أو غير مرغوب فيها هو كبتها فى اللاشعور .. وتحويل الطاقة ووضعها فى خدمة الأفكار والأفعال الشعورية المقبولة اجتماعياً وشخصياً .

وعلى هذا الأساس يمكن أن تتحول الميول الاستعراضية الجنسية الطفلية إلى التفوق فى التمثيل المسرحى !! .

كذلك .. دافع التلصص والمعرفة الجنسية عند هؤلاء الذين يريدون أن يشاهدوا باستمرار العلاقة بين الرجل والمرأة .. يمكن الاستفادة من هذا الدافع للتفوق فى مجال البحث العلمى !

وقد تتحول قسوة الطفل على الحيوان إلى التفوق فى الرياضة .

والجدير بالذكر أن الإنسان نفسه لايدرك ذلك .. لأن الاعلاء يتم لا شعورياً .

- التعويض :

أما التعويض فهو المجهود الذى يقوم به الفرد ليعوض نقصاً فيه

بالنجاح فى ناحية أخرى تقوم مقامه .

فالشخص القصير يحاول السيطرة والعدوان بطلاقة لفظية أو حركية .. أو علمية .. أو رياضية ..

أما الذى نشأ فى بيئة فقيرة أو متوسطة فإنه يعوض ذلك بالظهور بطريقة تختلف عن واقعه .

ويجب أن نفرق هنا بين عمليتى التعويض والاعلاء .. وبين ما يقال عن رد الفعل .

لأن رد الفعل هو محاولة لإخفاء مايبطنه الإنسان فى داخله . وكذلك الأشياء التى لايرضى عنها هو أو المجتمع بكبتها والتعبير عن نفسها بشكل مبالغ فيه .

فيحتمل أن يقيم الفرد من نفسه داعياً للفضيلة .. والحقيقة أنه يخفى الرذائل الموجودة فى داخله بمحاربتها فى غيره !! .

ولا أقول أننا هنا أمام حالة مرضية ، ولكن الذى يحدث لا يزيد على حماية للذات ، من هذه الدوافع القوية الداخلية بظهور عكسها .. ومهاجمتها فى الغير ..

وأقرب مثال على ذلك هذه الإبنة التى تترك بيتها وزوجها وأولادها بل وعملها أيضاً لتبقى بجانب أمها المريضة ترعاها وتمرضها خلال مرضها الشديد .

إنها فى أعماقها تعلم جيداً أن أمها تتألم جداً بسبب المرض .. وإنه لا شفاء من هذه الحالة .. والمعاناة لا مفر منها .. ولذلك تتمنى فى أعماقها أن تنتهى آلام الأم حتى تستريح !

ولكن فى نفس الوقت نجد أن نفس هذه الإبنة ترفض حل مشكلة

الأم عن طريق الموت .. وهكذا تسارع إلى أكبر الأطباء .. وتصرف كل ماتملك .. فى نفس الوقت الذى تتمنى فيه أن ينتهى الصراع وتستريح الأم .. وتستريح هى أيضاً !

أما العملية الأخيرة التى تلعب دوراً كبيراً مع كل ذى عاهة فهى : الإسقاط .

والإسقاط عملية لا شعورية يحمى الفرد فيها نفسه بإلصاق عيوبه بالغير وبطريقة خفية !

ولعل هذا المثل الشعبى يصف موقفنا أصدق تمثيل .. يقول المثل :

كلم الفاجرة تدهيك .. وتجيب اللى فيها فيك !

وهذا المثل الشعبى له معناه العميق .. فأكثر الناس نقداً وسخرية من الآخرين قد يكونون أقل الناس تمسكاً بالقيم والأعراف ! .

وهم الذين يمتلكون نفس الصفات التى ينتقدونها !!

إذن .. فإن جزءاً كبيراً من النقد والسخرية بل والنكت يعبر عن عملية إسقاط عوامل دفينة فى الفرد يسقطها على الغير حتى يرى ما بنفسه .

ومما يلاحظ أن الإسقاط عملية هامة فى نمو الذات .. فحتى يفهم الفرد أدوار الآخرين لابد أن يلبس أدوارهم فى داخله .. ثم يفسر سلوكهم بوضع نفسه فى مواقفهم فيكون تفسيره لها مستمداً من خبرته.

فإن كانت أقوال الآخرين وانفعالاتهم .. واتجاهاتهم النفسية تشبه أقواله وانفعاله واتجاهه كان ذلك داعياً إلى التفاهم .. وهذا مايحدث بين أصحاب الخبرات المشتركة .

نصل أخيراً إلى كلمة التبرير..

إن التبرير هو تفسير الفرد لسلوكه بأسباب منطقية حتى يظهر هذا السلوك فى صورة معقولة ومقبولة .. ولأنه يعرف داخلياً أو يعرف لا شعورياً أن هذا غير صحيح .. فهو بذلك يخفى الدافع الحقيقى لهذا السلوك الذى قد يكون فيه تحقير له أو امتهان ذاته مما قد يشعره بالعار أو الخجل .

والتبرير هو محاولة يخدع الفرد فيها نفسه .. وتدفعه إلى ذلك دوافع لا شعورية .. وهو فى ذلك يختلف عن الكذب .

فالكذب عملية شعورية ! والتبرير يخدم الفرد فى إلقاء اللوم على الظروف أو الأفراد .

فالطالب الذى يرسب فى الامتحان يبرر سبب رسوبه إلى اضطهاد المدرس .. أو حظه السيىء .. أو يقول : ربنا عايز كده !

بينما لم تكن إرادة الله له أن يهمل ويفشل !

كذلك يفيد التبرير فى إظهار النية الحسنة .. فهناك من يسىء إلى فرد .. عن غير عمد بالوشاية ولم يقصد ذلك .. وإنه كان حسن النية .

أيضاً يلعب التبرير دوراً هاماً فى مقارنة النفس بالغير .. وتسود هذه الظاهرة فى مجتمعنا .. ويبدو ذلك واضحاً فى عبارة :

اشمعنى فلان . مادام هو قد فعل ذلك .. لماذا لا أفعل أنا نفس الشىء .

وكأن وقوع الغير فى الخطأ يعتبر سبباً كافياً لإرتكاب الآخرين لنفس الخطأ .

وأخيراً .. هناك التبرير لمجرد الحب والكراهية .

فقد يتنازع فرد مع آخر دون سبب ظاهر . فإذا سألنا أحدهما عما

دعاه إلى ذلك فإن إجابته لاتخرج عن أنه لايحبه . ولا يستلطفه .. ولكن الواقع أعمق من ذلك .. فالحب أو الكراهية يبنى على دوافع لا شعورية أخرى .. ولكنه يضع التبرير بكلمة : لا أحبه .

والآن .. يمكن تلخيص كل ماسبق فى أن الكثير من العباقرة والأذكياء والرواد والكثير من ذوى العاهات الذين وصلوا إلى النبوغ والخلق والإبداع .. حققوا ذلك عن طريق العوامل الدفاعية اللا شعورية النفسية التى لعبت دوراً هاماً فى نجاحهم .

لقد كانت صحتهم النفسية سوية بحيث استطاعوا أن يكيفوا أنفسهم بعملية الاعلاء والتعويض والتبرير والإسقاط ورد الفعل حتى يتزن جهازهم النفسى وحتى ينطلقوا فى الإبداع والخلق بدلاً من الحسرة على الذات وظلم المجتمع وإرادة القدر !

هؤلاء فضلوا أن يكون لهم حرية الاختيار .. ومقاومة الضعف وكبت النقائص والتعويض عن ذلك بالتسامى والإبداع والإنتاج والنبوغ !



17 النوم

يعتقد بعض الناس أن النوم حالة من الوفاة .. أو الانعدام .. أو السلبية .. ولكن الحقيقة غير ذلك .

فهناك أنشطة عديدة تحدث أثناء النوم :

- مثلا تستمر حركات الجسم وتقلباته .
- يزيد مجرى الدم فى المخ أثناء النوم عنه أثناء اليقظة .
- ينشط الجهاز البراثمبتاوى فى الجهاز العصبى اللاإرادى . وليس غريبا أن بعض المشاكل الفكرية والانفعالية نجد لها حلا أثناء النوم .

وأحيانا يبدو على النائم أنه غير منتبه .. إلا أن عدم الانتباه يأخذ مجرى انتقائيا .

فالأم تنام نوما عميقا وحولها ضجيج الشارع أو الراديو .. ولكنها تصحو فى الحال عند سماع بكاء طفلها .

معنى ذلك أن هناك أجهزة معينة فى حالة نشاط .. هذه الأجهزة مخصصة لالتقاط منبهات معينة مثل صوت الطفل مثلا .

والنوم له أنواع عديدة .. فى الصحة والمرض .. وقد يكون منعشا

مستمرا .. أو على النقيض يكون متقطعا ومجهدا .

ومن ناحية أخرى قد يكون خاليا من الأحلام .

أو على العكس .. قد يقضى النائم معظم الوقت وهو يحلم .

وأحيانا تكون هذه الأحلام من النوع الحسن .. أو من النوع السيىء .

وبعد ولادة الطفل مباشرة .. نجد أنه يقضى كل ساعات اليوم الأربع والعشرين وهو نائم .. ولا يصحو إلا ليرضع .. أو عندما يحس بأى ألم .

ثم تتناقص ساعات النوم بالتدريج إلى حوالى سبع أو ثمانى ساعات فى الشخص البالغ .. ثم تقل بالتدريج عند الشخص المسن .

ولكن .. من الممكن أن نقول عن متوسط عدد ساعات النوم الطبيعية للشخص البالغ أنها من أربع إلى عشر ساعات يوميا .

وفى أحد الأبحاث الحديثة تم عمل مقارنة بين الأفراد الذين ينامون أكثر من تسع ساعات .

اتضح أن هؤلاء الذين ينامون أقل ، لديهم قدرة متفوقة فى المثابرة والكفاح والإصرار .. وإنهم أقل عرضة للمرض النفسى من هؤلاء الذين ينامون أكثر من تسع ساعات .

وهؤلاء عادة – أصحاب النوم الكثير – يصابون بالقلق والاكتئاب .

وقد أثبت العلم الحديث أن النوم ليس نوعا واحدا كما نعتقد .. فهو على الأقل نوعان مختلفان :

– النوع الأول : وهو يسمى بالنوم الكلاسيكى أو النوم السوى .

وخلال هذا النوم لا تتحرك العين بسرعة .. وعادة تكون أجهزة الجسم فى حالة هدوء فتقل حركة التنفس وضربات القلب وضغط الدم وإفرازات المعدة .

– أما النوع الثانى : فيسمى النوم الحالم .. وخلال هذا النوم تتحرك العين بسرعة .. وتحدث أثناءه الأحلام كما تحدث فى الجسم عدة أنواع من النشاط :

– فحركة التنفس تزداد . وكذلك سرعته .

– ازدياد ضغط الدم .

– زيادة إفراز المعدة .

كما تحدث زيادة فى كمية الدماء التى تصل الأوعية الدموية للأعضاء التناسلية مما يؤدى إلى الانتصاب .. وحدوث الأحلام الجنسية.

ويتعاقب النوعان فى دورات ثابتة لكل شخص .. فيحدث النوم الحالم مرة كل تسعين دقيقة .. ويستمر عشرين دقيقة فى كل مرة .. ويقضى النائم بذلك حوالى ٢٥٪ من فترة النوم فى هذا النوع من النوم الحالم .

أما النوع الأول فهو يحدث فى أول الليل بكثرة .. بينما تطول فترات النوع الثانى فى آخر الليل .

وقد لوحظ أن الإنسان يستطيع أن يقلل أو يزيد من النوع الأول فى حدود كبيرة دون أثر يذكر .

أما النوع الثانى فإن كميته دائما ثابتة .. ولو أن هناك بعض الأدوية التى تقلله جدا !

والآن نصل إلى هذا السؤال الهام :

لماذا ننام ؟

لقد اختلف الكثيرون حول الاجابة عن هذا السؤال .. فقال البعض :

إن الإنسان يظل يقظا بسبب المنبهات الخارجية التى تحيط به والتى يشعر بوجودها عن طريق أجهزة الإحساس المختلفة .. وأن النوم يبدأ عندما تقل هذه المنبهات عند درجة معينة يصبح بعدها الإنسان قادرا على النوم .

وكان البعض يعتقد أن مواد سامة أو شبه سامة تنتج من العمليات الحيوية فى الجسم .. وتؤدى بالتالى إلى النوم .. وهكذا كلما زادت كمية هذه المواد فى الجسم وتراكمت .. شعر الإنسان بحاجة أكبر إلى النوم !

ولكن أحدث ما أكدته الأبحاث أن ظاهرة النوم ليست عجيبة ولكن العجيب هو : كيف نستيقظ !!

فلو فهمنا السر المختفى وراء حالة اليقظة لاستطعنا على الفور أن نقول أن اختفاء هذه الحالة هو النوم ذاته !

ومن المعروف أن هناك مراكز عليا فى الدماغ تتحكم فى أنشطة الجسم المختلفة مثل التنفس .. الشهية .. ضغط الدم .. الخ .. الخ .. ولقد اعتقد العلماء سابقا أن هناك مركزاً علوياً يتحكم فى النوم .

ولكن الذى ثبت عكس ذلك .. فقد تأكدوا من وجود مركز يتحكم فى اليقظة .

هذا المركز يسمى « التكوين الشبكى » وهو موجود فى جذع المخ .

هذا المركز يحفظ الإنسان مستيقظا . فإذا ما انتهى من عمله .. جاء النوم على الفور !!

وعلى هذا الأساس يمكن أن يغزونا النوم بطرق مختلفة .

البعد عن الضوضاء .. الرتابة .. الهدوء .. يوقف مركز اليقظة عن العمل ونحن نستيقظ عند وصول منبه ما قد يكون ألما .. وينتقل هذا

المنبه عن طريق المسارات العصبية حتى يصل إلى جذع المخ وينقله التكوين الشبكى إلى الرأس فيستيقظ على الفور إذا كان المنبه قويا !

أما إذا كان هذا المنبه ضعيفا .. فإن النتيجة تكون تقلبنا فى مكاننا .. وتتحرك العيون .. أو تهتز الرموش لفترة قصيرة .

إن أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً هى اضطرابات النوم فقد وجد أن ٣٠٪ من مجموع أى شعب يعانون من اضطرابات فى النوم من الأرق إلى كثرة النوم ، إلى الفزع الليلى إلى الكوابيس إلى الجوال الليلى .. إلخ .

18 الأحـــــلام

الحق أن موضوع الأحلام .. من الموضوعات التى تثير كل الناس !

وقد تناول الفلاسفة والأطباء هذا الموضوع منذ أقدم العصور وعلماء النفس . هذا فضلا عن المعتقدات الشعبية التى ورد ذكرها فى الأساطير والقصص .

والكتب القديمة فى تفسير الأحلام .. تؤكد أن للأحلام قيمة كبيرة فى التنبؤ بالأحداث التى ستقع فى المستقبل . بل وكان قدماء الأطباء يحرصون على معرفة الأحلام التى تتراءى للمريض وهو نائم .. وذلك لكى يستعين بها الطبيب فى تشخيص حالة مريضه .

فمعرفة الأحلام يمكن أن تكشف عن نوعية ومزاج هذا المريض . وهكذا يسهل على الطبيب معرفة الاضطرابات والأمراض التى يرتبط حدوثها مع نوع شخصية المريض .

وأقرب مثال على ذلك ما كتبه الطبيب العربى الكبير أبو بكر الرازى فى كتابه الطب المنصورى فى فائدة الأحلام فى التشخيص والعلاج !

ومهما كانت قيمة التأويلات التى قيلت فى تفسير الأحلام فإن النقطة الأساسية التى تسترعى انتباهنا هى أن الإنسان اعتقد دائما أن

للأحلام دلالة .. وأنها تؤدى وظيفة .

وقد تعاقبت النظريات .. حتى جاء فرويد ونشر كتابه فى ضوء نظرية التحليل النفسى وبين أن الأحلام بوجه عام إشباع رمزى لرغبات مكبوتة .

وهذه الحقيقة أصبحت راسخة لا تقبل الجدل .

ولكن الثورة الحقيقية فى تفسير الأحلام جاءت عند اكتشاف رسام الدماغ الكهربائى وصار فى استطاعتنا أن نسجل نشاط المخ أثناء النوم .. وتم اكتشاف نوعى النوم : النوم السوى الهادىء .. والنوع الآخر وهو النوم الحالم .

فقد ثبت خلال هذا الاكتشاف أن نشاط المخ يتغير أثناء النوم الحالم .. وأن هذا النشاط الكهربائى فى المخ له أهمية واضحة فى الصحة النفسية والعقلية للفرد . لأنه كما ذكرنا سابقا أن هذه الفترة الحالمة تحتل ٢٠٪ من زمن النوم .

فماذا يحدث إذا حرمنا الإنسان من النوم ؟

أو .. ماذا يحدث إذا حرمناه من النوم الحالم ؟

أجريت هذه التجربة بالفعل على مجموعة من المتطوعين . وكانت النتيجة أنهم بدأوا فى المعاناة من خداعات بصرية ..تحولت بالتدريج إلى هلاوس .. ومع صعوبة فى التركيز اعتقادات خاطئة .. واضطرابات فى الإدراك .

وقد أجرى بعض الباحثين هذه التجارب على قط .. حيث تم استئصال مخ هذا القط دون المساس بالنخاع المستطيل الذى يحوى المراكز الخاصة بالتنفس والقلب .

فظل القط فى حالة صحو لمدة عشرة أيام .. ثم مات .

ومعنى هذا .. أن وظيفة النوم من الوظائف الحيوية كالتغذية والتنفس أساسا .

ثم قام الباحثون باستئصال التكوين الشبكى فى جذع المخ فقط .. وترك كل المخ فى حالة سليمة .

وهكذا وجدوا أن القط ينام النوم الهادىء السوى .. ولكن لا يصاحبه ذلك النوم الحالم .. والذى يؤدى إلى حدوثه التكوين الشبكى الذى تم استئصاله .

وعند استئصال هذا التكوين الشبكى .. أو القيام بعملية كى لإيقاف وظيفته وجد أن القط ظل طبيعيا لمدة أسبوع واحد ثم بدأ يضطرب وكان الحيوان قد وقع فريسة لأوهام ضخمة .. وهكذا بدت عليه علامات الخوف والغضب وأخذت هذه الهلاوس تزيد يوما بعد يوم حتى مات القط من الانهاك .

كل هذا يعنى أن وجود النوم الحالم له وظيفة هامة وقوية فى الصحة النفسية !

فمثلا فى حالات الاكتئاب . يزداد هذا النوم الحالم وتصاحبه الهواجس والأحلام الكئيبة والأرق طوال الليل .

كما أن العقاقير المبهجة .. أو مضادات الاكتئاب . أو جلسات الكهرباء تقلل من هذا النوم الحالم وتعيده إلى طبيعته فتتوازن العملية النفسية البيولوجية التى تحدث أثناء النوم ويختفى الاكتئاب ويعود المريض إلى صحته !

فى الحالات التى لا تشفى بالعلاجات العادية .. يوجد علاج

حـديث .. هـذا الـعـلاج هو حـرمـان المريض المكتئب من النـوم تمامـا لمدة يومين أو ثلاثة .

وقد لوحظ أن ذلك يقلل كثيرا من النوم الحالم ويحدث التوازن بين النوم السـوى والنوم الحـالم ويحـتـمل أن يعـيده ذلك إلى حالتـه السـوية وتعود إليه صحته العادية ويختفى الاكتئاب .

قـد يقـول البـعض إنه لا يحلم إطـلاقـاً ولكن فـى مـعـمـل النوم إذا تم اسـتـيـقـاظه عند الأحـلام يتذكـرها ثم ينام وفى الصـبـاح لا يـتـذكـر هـذه الأحلام .

إن الحلم يقـوم بدور حـيوى فى إزالة الذكـريات غيـر الضـرورية لكى يبدأ فى الصباح فى حالة نشطة قادراً على مواجهة الحياة .

في هذا الكتاب

الصفحة



ينعم الإنسان بشعور الألفة بينه وبين المجتمع الذي يحياه ويحيا فيه، حين يفتح أفقاً أمام الحاضر والمستقبل، باستيعابه المعلوم، وإدراكه المجهول، وحين يقرأ نفسه، ويقرأ الآخرين، فكل قراءة تجدد المعرفة تحررنا من العجز أمام المشكلات، وتمنحنا طاقة الإمكان على تحسين الحياة، بأن نوظف معارفنا لكل ما هو نافع ومفيد، فالمعرفة أهم وأغنى وأقوى ما يمكن أن نمتلكه في الحياة، ففي ظلها يزدهر عقل الإنسان، ووعيه المتجدد الحضور، فتتعدد لديه الإبداعات والإنجازات، وينتج الموارد والثروة، ويصنع القوة، وتتسع أمامه كل المجالات. إن من يحسن القراءة يحسن ممارسة الحياة. لذا، كانت وستظل دعوتي أن نقرأ للحاضر.. أن نقرأ للمستقبل.. أن نقرأ للحياة

سوزان مبارك

الهيئة المصرية العامة للكتاب



ISBN# 9789774205100





١,٥٠ جنيه